



長崎県のおいしい食材を使ったヘルシーな料理を紹介します

# ながさきレシピ

諫早市の特産「米」を使った夏らしい炊き込みご飯

## 「アサリとヒジキの炊き込みご飯」



写真は1人分

- 材料** (2人分)
- ◎米 1合 ◎アサリ(むき身) 30粒
  - ◎乾燥ヒジキ 5g ◎パプリカ 1/4個
  - ◎ターメリック 小さじ1 ◎バター 10g
  - ◎グリーンピース(ゆでたもの) 適量

- 作り方**
- ①パプリカをさいの目に切る。
  - ②洗った米にアサリ、乾燥ヒジキ、ターメリック、バターと①を入れ、炊飯器の通常の日盛りまで水を入れて炊く。
  - ③炊き上がったら器に盛り、お好みでグリーンピースをトッピングしたらできあがり。

米は洗った後、水に良く浸しておくとおいしく炊けます。

**【今月の食材】**

**米**

日本人の代表的な主食である米は、炭水化物だけでなく、タンパク質、ビタミン、食物繊維にミネラルといったさまざまな栄養素をバランス良く含んでいます。諫早市では、「にこまる」、「なつほのか」などが栽培されています。



作ってくれたのは料理人 **坂本 洋一** さん

料理コンテストでの上位入賞のほか、優れた技能者長崎県知事表彰など受賞歴多数。テレビ番組や料理教室、学校授業などで食の大切さや料理の楽しさなどを伝えている。



### すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

## 熱中症に注意しましょう！

- ・熱中症による死亡者の数は真夏日(最高気温30℃以上)から増加します
- ・熱中症による死亡者の約8割が高齢者です(晴れた日は地面に近いほど気温が高くなるため、幼児も注意が必要)
- ・高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています

### 熱中症の予防法

#### エアコンを使用！

- ・窓とドアなど2カ所を開け、こまめに換気
- ・換気後は、エアコンの温度を再設定



#### 喉が乾いていなくてもこまめに水分補給！

- ・入浴前後や夜間、起床後も水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



#### 暑さを避ける！

- ・真夏日は外出を避け、涼しい室内に移動
- ・外出時は涼しい服装、日傘や帽子を活用



環境省 熱中症普及啓発資料を参考に作成

熱中症の危険性が高い日には、前日夕方と当日朝に、**熱中症警戒アラート**が発表されますので特にご注意ください！

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2412 **熱中症 長崎県** 検索



# 東京2020オリンピック聖火リレー



5月7日と8日、東京2020オリンピック聖火リレーが長崎県内で実施され、1日目は南島原市から長崎市まで、2日目は長与町から佐世保市までというルートで聖火が運ばれました。

中でも長崎市の長崎県庁から長崎水辺の森公園までの区間では、「遣唐使船」に聖火ランナーが乗船し、聖火を運びました。「遣唐使船」は悠久の時代から日中交流の懸け橋となり、東アジア圏、シルクロードを通じて遠くヨーロッパまで至る東西の文化交流に多大な貢献を果たした船です。今回は、公益財団法人角川文化振興財団が2010年の中国・上海万博に合わせて復元した船が使用されました。



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、長崎市内では公道でのリレーの一部が取りやめになったほか、平和公園での「出発式」や長崎水辺の森公園での「セレブレーション※」は無観客開催となりましたが、2日間、17の市と町を181人のランナーが聖火をつなぎました。

※各日の最終区間において聖火の到着を祝うイベント



問合せ 県のスポーツ振興課 ☎095-895-2781 **長崎県 聖火リレー** 検索