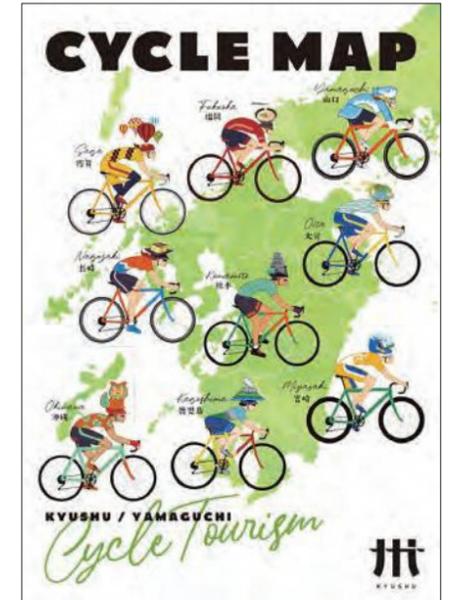


九州・山口サイクルマップ完成 ～自転車で九州を満喫しよう!～

九州・山口各県と経済界が連携して、「九州・山口サイクルマップ」を作成しました。「九州・山口一周ルート」をはじめとする3つの広域推奨ルートとルート上の雄大な自然、温泉や歴史・文化、郷土料理など、地域の魅力を堪能できるスポットが紹介されています。九州・山口地域の魅力を自転車で満喫してみませんか。

また、長崎県内にも多くのサイクリングルートが設定されています。魅力的なイベントやコース、サイクリングに役立つ情報をウェブサイト「ながさき旅ネット」内に掲載していますので、ぜひご覧ください。「九州・山口サイクルマップ」もここからダウンロードできます。



問合せ 県のスポーツ振興課 ☎095-895-2781 長崎県 サイクリング 検索

ながさきコロナ対策飲食店 認証制度が始まりました

県では、飲食店における新型コロナウイルス感染防止対策についての第三者認証制度を導入し、認証に必要な設備導入などへの支援も行っています。

飲食店が認証を受けるには、入店時の体温測定、テーブルやカウンター席の間隔を1メートル以上空けるかパーティションを設置するといった基準を全て満たす必要があります。認証を受けた店には店頭で認証ステッカーが張ってあるほか、県のウェブサイトに一覧を掲載しています。

県民の皆さんも飲食店を利用される際は、感染防止対策にご協力をお願いします。

問合せ ながさきコロナ対策飲食店認証制度申請事務局 ☎0570-550-388

ながさきコロナ対策飲食店認証制度 検索



目印となる認証ステッカー



パーティションが設置された認証店



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

川棚町の特産「タマネギ」を使ったヘルシーミートローフ

「タマネギのミートローフ」

- 材料** 4人分
(18cm×8.5cm×深さ6cmの型1台分)
- ◎飾り用タマネギ 2個 ◎タマネギ 2個
 - ◎合いびきミンチ 500g ◎卵 2個
 - ◎好みのナッツ 少々 ◎乾燥イチジク 30g
- 【調味料】**
- ◎パン粉 30g ◎ブラックペッパー 少々
 - ◎ナツメグ 少々 ◎塩 4g

つくり方

- ①飾り用タマネギを約8mmの厚さの輪切りにしてクッキングシートを敷き詰めた型の底に並べる。
- ②タマネギ2個をみじん切りにしてボウルに入れ、卵と調味料を入れよく混ぜる。
- ③乾燥イチジクを10秒間熱湯につけてからキッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④②に合いびきミンチとナッツを入れ、さらによく混ぜ、①の型に③の乾燥イチジクと一緒に詰める。
- ⑤アルミホイルでフタをして170度のオーブンで50～60分程度焼いたらできあがり。

お好みでズッキーニやトマトなどの夏野菜を添えると彩りがよくなります

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。



写真は2人分

【今月の食材】 タマネギ

タマネギは動脈硬化予防や血栓予防に効果が期待できます。また、血中コレステロール値の正常化や免疫機能の向上などにも役立つといわれています。



すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

8月31日は野菜の日です

野菜には生活習慣病予防に効果的なビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれており、毎日の食事でも不足しないように食べることが大切です。



ベジぼうや

●長崎県民はどれくらい野菜を食べている？

1日あたりの成人の野菜摂取量は約250gで、目標の350gには達していません。特に、40歳代は平均 210gで最も少ない年代です。子育て世代の食生活は、子どもたちの食生活に与える影響が大きいため、大人が率先して「野菜を食べる」食習慣を実践しましょう。

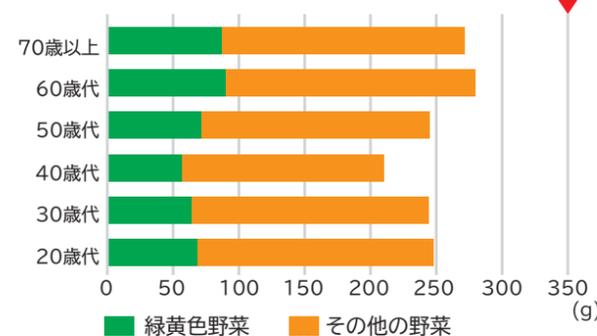
●旬の野菜をおいしく食べよう

旬の野菜は栄養価も高いため、おいしく無駄なく食べましょう。野菜ソムリエ監修の「ながさき旬の野菜料理レシピ」を県ウェブサイトで紹介しています。



長崎県野菜の子カラ 検索

◎年代別野菜摂取量



問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495 長崎県 健康づくり 検索