



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

見た目も楽しい  
トマトのヘルシーサラダ

## 「オートミールサラダの トマトファルシー」



写真は1人分

### 材料 2人分

- ◎トマト 2個 ◎アボカド 1/4個
- ◎タマネギ 20g ◎ピーマン 1/2個
- ◎パプリカ 1/8個 ◎ニンジン 20g ◎ナス 10g
- ◎オリーブオイル 大さじ2.5 ◎オートミール 20g
- ◎マヨネーズ 大さじ1 ◎塩・コショウ 少々
- ◎チリパウダー(カレー粉でも可) 少々

### 作り方

- ①トマトのヘタを上にして、下から2/3の高さで真横に切り、中身をくり抜いておく。
- ②①でくり抜いたトマトの中身とアボカドを1cm幅のさいの目に切り、マヨネーズで和え、塩・コショウで味を調える。
- ③タマネギ、ピーマン、パプリカ、ニンジン、ナスを5mm幅のさいの目に切る。
- ④鍋にオリーブオイルを入れ、③を炒めてからオートミールを加えさらに炒め、塩、コショウ、チリパウダーで味を調える。
- ⑤①の下部分のトマトの中に②を詰め、その上に④を盛り、トマトの上部分を添えたらできあがり。

野菜の中身をくり抜いて器にし、中に具材を詰める料理を「ファルシー」といいます

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、学校の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。



### 【今月の食材】

## トマト

トマトに含まれる赤い成分リコピンは、強い抗酸化作用があり、肌のシミやしわなどの予防に役立ちます。また、ストレスや風邪に対する抵抗力を強めるビタミンCも豊富です。



福祉・医療・子育ての情報発信

## HIV(ヒト免疫不全ウイルス)検査を無料で受けることができます

6月1日～7日はHIV検査普及週間です。

日本では、毎年およそ1,000人の新たなHIV感染者およびエイズ患者が報告されています。



HIV・エイズに関する運動のシンボル「レッドリボン」

### HIVとエイズ(後天性免疫不全症候群)の違いは?

- HIV** エイズ発症の原因となるウイルスで、感染すると体の免疫細胞を破壊し、免疫力を低下させます。
- エイズ** HIVの感染が原因で起こるさまざまな病気の総称です。

### HIV検査 要事前予約

感染の有無を調べる血液検査です。感染しても、すぐに症状が現れず、気付かないこともあります。早期に治療を開始することで、エイズの発症を抑えたり、遅らせたりすることができます。県内の各保健所では、**匿名・無料の検査**を実施していますので、ご利用ください。

問合せ 県の感染症対策室 ☎095-895-2466 **長崎県 HIV検査** 検索



## 長崎ヴェルカ 参入初年度でのB3優勝・B2昇格!



昨年B3リーグに参入した本県初のプロバスケットボールクラブ「長崎ヴェルカ」が、4月23日にB3リーグ優勝を果たし、来季のB2リーグ昇格が決まりました\*。

新型コロナの影響で数試合が中止になるなど、さまざまな困難に直面した初めてのシーズンでしたが、当初から掲げていたB3優勝・B2昇格という目標を見事に達成されました。

今後、長崎ヴェルカは新たなステージで戦うこととなります。クラブの新たな船出と一緒に後押ししましょう!引き続き応援をよろしくお願いいたします。

\*5月17日開催予定のBリーグ理事会で承認されれば、正式決定となります

問合せ 県のスポーツ振興課 ☎095-895-2781



ハビエル・カーター選手の豪快なダンクシュート ©n\_velca



優勝セレモニー ©n\_velca

## みんなで描こう!わたしたちの未来 「NEXT長崎ミーティング」

県では、「夢や希望あふれる長崎県」を実現していくため、長崎のこれからを担う若い皆さんと語り合う「NEXT長崎ミーティング」を行っています。

学生や社会人、さまざまな分野の皆さんが参加しており、ミーティングを通じて、本県の魅力を発信するアイデアなども生まれています。4月26日に開催した今年度第1回のミーティングには大石知事も参加し、ふるさと長崎の未来についてメンバーの皆さんとオンラインで語り合いました。

なお、今回のミーティングは、知事が県民の皆さんと直接対話を行い、今後の県政の課題解決につなげることを目的として実践する「車座集会」の第1回目として位置付けております。

今後も、本ミーティングのように県民の皆さんのご意見を伺う場を設けていく予定ですので、ぜひご参加ください。

問合せ 県の政策企画課 ☎095-895-2073



会場とオンラインのハイブリットで開催しました