



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



時津町の特産物巨峰を使った
冷たいデザート



ながさきレシピ

巨峰とブルーベリーの スムージー



写真は1人分

材料 1人分

- ◎巨峰 6粒
- ◎冷凍ブルーベリー 10粒
- ◎ヨーグルト(無糖) 150ml
- ◎氷 2〜3粒
- [トッピング用]
- ◎巨峰 1粒 ◎ミントの葉 1枚

つくり方

- ①巨峰は種を取り除いて冷凍しておく。
- ②冷凍した巨峰、冷凍ブルーベリー、ヨーグルト、氷をミキサーにかけ、滑らかになったらグラスに注ぐ。
- ③最後に巨峰1粒とミントの葉をトッピングしたらできあがり。

巨峰はポリフェノールが多く含まれているので、皮ごと食べるのがおすすめです。

【今月の食材】

巨 峰

巨峰は脳の働きを活性化するブドウ糖をはじめ、活性酸素の発生を抑えるアントシアニンや、体内の余分なナトリウムを排出する働きのあるカリウムが多く含まれる栄養価の高い果物です。



作ってくれたのは
料理人 ^{さかもと よういち}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。



すくすく
いきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

8月10日は「健康ハートの日」です

心臓病は老化による発症だけでなく、生活習慣が原因で発症する場合も多くみられ、高齢の方だけでなく、若者や働き盛り世代の方も無視できない病気です。健康ハートの日をきっかけに、生活習慣を見直してみましょう。



健康ハートの日のシンボルマーク

心臓病を予防しよう！

- 血圧とコレステロールを正常に保ちましょう
- 動物性脂肪の取り過ぎに注意しましょう
- 塩分の取り過ぎに注意し、バランスの良い食事を取りましょう
- 適度に運動をしましょう
- お酒の飲み過ぎに注意しましょう
- 禁煙しましょう
- 年に一度は健康診断を受けましょう

相談窓口はこちら

長崎県脳卒中・心臓病等総合支援センター(長崎大学病院)では、心臓病に関する相談の受け付けや発症後の支援などを行っています。「心臓病と診断された。今後どうなるの?」「発症あるいは再発しないためにはどうしたらいいの?」など、お気軽にご相談ください。

●長崎県脳卒中・心臓病等総合支援センター

☎095-819-7712

月・木・金/9時〜16時 火・水/9時〜15時

※祝日を除く



問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2467

長崎県脳卒中・心臓病等総合支援センター

検索