



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

見た目も涼しげなスペイン料理の冷製スープ

## 「キュウリのガスパチョ」



写真は1人分

### 材料 (2人分)

- ◎キュウリ 1本 ◎パイナップル(生) 1/8本
- ◎ピーマン 1/2個 ◎バゲット 一切れ
- ◎オリーブオイル 大さじ2 ◎塩 少々
- ◎コショウ 少々 ◎赤タマネギ 適量
- ◎ブラックペッパー 適量
- ◎ハーブ(お好みで) 適量

### つくり方

- ①キュウリとパイナップルと赤タマネギを5ミリ角に切り、少量だけ取っておく
- ②①の残りとしピーマン、バゲットをなめらかになるまでミキサーにかける
- ③②を塩、コショウで味を調え、冷やしたスープ皿に流し入れ、皿の縁に①やハーブを盛り付ける
- ④③にブラックペッパーとオリーブオイルをかけてできあがり

材料をよく冷やしておく  
よりおいしいですよ



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】 キュウリ

キュウリに多く含まれているカリウムには、ナトリウムを排泄する働きがあり、高血圧の予防や改善の効果があります。身体を冷やす効果もあるので、夏にぴったりの食材です。



## すくすくいきいき

福祉・医療・子育ての情報発信

### 熱中症の予防法



## 7月は熱中症予防強化月間です!

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高いとき、風が弱いとき、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

- 無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
- 室内でも温度に気を配りましょう
- 体調の悪いときは特に注意しましょう

特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくいので、注意が必要です。熱中症は室内でも多く発生しています。日中だけでなく、夜間も水分補給を行いましょ。



環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

問合せ 県の福祉保健課 ☎095-895-2412 熱中症 長崎県 検索



本県出身の福山雅治さんがクリエイティブプロデューサーを務める「長崎ブルーアイランズプロジェクト」の一環として、離島地域から集まった高校生と大人たちが、島の未来を本気で考える「長崎ブルーアイランズ・ミーティング」を昨年11月、県庁で開催しました。

今回のミーティングに参加したメンバーは、普段は会うことのない対馬、壱岐、五島列島などに住む高校生26名と、U・Iターンなどの移住者を含む各島で活躍されている大人6名の計32名。福山さんが中心となって会議を進め、全国的にも特に人口減少が大きな課題になっている各島の将来について、本気で考え、熱く話し合ったミーティングの様子を約8分間のスペシャル動画ムービーにまとめて、配信しています。

皆さんの心に届く見ごたえのある動画になっていますので、ぜひご覧ください。



集まった高校生達に熱く語りかける福山さん



島で活躍する方へ質問する高校生



島に人が集まるアイデアを発表する高校生

### 「長崎ブルーアイランズプロジェクト」とは

クリエイティブプロデューサーである福山雅治さんとともに、本県の魅力を発掘し、独特な風土、歴史と文化、美しさを県内外に伝え、活性化を図る取り組みです。

特設サイト



問合せ 県の広報課 ☎095-895-2021 青いぜ!長崎の島 検索