



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

長与町の特産品でもあるイチジクをたっぷり使ったスイーツ

イチジクのレアチーズケーキ

材料 ケーキ型(18 cm) 1台分

- ◎ビスケット 50g ◎バター 20g
- ◎イチジク 2〜3個 ◎クリームチーズ 125g
- ◎砂糖 50g ◎卵黄 1個分 ◎ヨーグルト 100cc
- ◎レモン汁 1/4個 ◎レモンピール 適量
- ◎粉ゼラチン 8g ◎生クリーム 80cc

作り方

- ①ビスケットを小さく砕き、溶かしたバターと混ぜ合わせる。
- ②底が抜けるケーキ型(角形でも丸型でも可)の底に①を敷き詰める。
- ③イチジクの半をサイコロ状に切る。
- ④残りの半を輪切りにする。
- ⑤ボウルにクリームチーズ、砂糖、卵黄、ヨーグルト、レモン汁、レモンピールをよく混ぜた後、水に溶いたゼラチンを混ぜる。
- ⑥7分立てにした生クリームと③を⑤に混ぜる。
- ⑦②に⑥を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧⑦が固まったら型から外して器に盛り④を上に乗せたらできあがり。

卵黄を入れずに豆乳の生クリームを使うとより低カロリーのヘルシーなスイーツになります。

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を伝えている。



【今月の食材】

イチジク

イチジクには食物繊維であるペクチンが豊富に含まれているほか、鉄分、カリウム、カルシウムなどをバランスよく摂取でき、健康と美容に効果があると言われています。



福祉・医療・子育ての情報発信

子どもの急な病気やケガなどで心配な時は 子ども医療電話相談「#8000」へ

夜間や休日、お子さんの急な病気やケガなどで心配なときは、お電話ください。
経験豊富な看護師が家庭での対処方法や医療機関の受診の必要性についてアドバイスします。



- 電話番号……「#8000」
つながらない方や松浦市鷹島町・福島町にお住まいの方は「☎095-822-3308」へ
- 相談受付時間……18時～翌朝8時
(日曜、祝日は24時間)
- 対象者……15歳未満の子どもの保護者など
- 相談料……無料(通話料のみ)
- 相談できること……子どもの急な病気(発熱、頭痛、おう吐など)やけがなどへの応急処置、受診の必要性など。診断は行いません。

問合せ 県の医療政策課 ☎095-895-2461

長崎県子ども医療電話相談 検索

県政トピックス

第2回「こんな長崎どがんです会」

県では、大石知事が県民の皆さんと直接お話をし、今後の県政の課題解決につなげていくための取り組みとして「こんな長崎どがんです会」を実施しています。

5月28日、今年度2回目の「こんな長崎どがんです会」のテーマは「子育て」。子育て世代の皆さんや、子育て支援に取り組まれている方など8名が参加しました。

参加者の皆さんからは、日頃の子育ての中で感じていることや、安心して子どもを生み育てるために必要なことなどについて、活発に意見が出され、大石知事も熱心に耳を傾けていました。

今後も、「こんな長崎どがんです会」を通じて、県民の皆さんのご意見をお伺いしていきます。

問合せ 県の政策企画課 ☎095-895-2073



みんなで「はじめる!長崎健康革命」

県民の皆さんの健康づくりに向けた新たなキャッチフレーズを「はじめる!長崎健康革命」に決めました。

県では、本県の健康課題である「血圧の高さ(全国ワースト9位)」や「喫煙率の高さ(全国ワースト4位)」の改善を目標に、新キャッチフレーズの下、「運動」「食事」「禁煙」「健診」を4本の柱とした健康づくりの取り組みを進めています。

たとえば、気軽に楽しい健康づくりのためのスマホアプリを今年度中に公開予定です。健康イベントへの参加やウォーキングでポイントが獲得でき、貯めたポイントで県産品などが当たる抽選に参加できるといった機能を検討しています。

県では、県民の皆さんが健康づくりに取り組みやすい環境を引き続き準備していきます。一緒に「長崎健康革命」をはじめましょう!

問合せ 県の国保・健康増進課 ☎095-895-2495

長崎健康革命 検索



健康づくりの4つの柱