

高たんぱく質・
低カロリー・低脂質
鶏むね肉のガパオライス



とみさこ りょうすけ
富迫 僚介さん

私の Food 記

今回は、Conditioninglab ALLOUTでトレーナーとして働く富迫僚介さんに、「高たんぱく質・低カロリー・低脂質鶏むね肉のガパオライス」を紹介していただきました。

富迫さんは、ジムのトレーナーとして働く傍ら、柔道整復師として施術も行っています。今回紹介していただいたガパオライスは、上半身の筋肉美を競うフィジークの大会に向けての減量期に食べているそうです。

富迫さんは、高校の水泳部でお世話になった整骨院の先生を追いかけて、柔道整復師として働いていた時、友人の勧めでトレーニングを始めたといいます。「最初は趣味程度だったが、どんどんトレーニングにのめりこんでいった。柔道整復師として働く中で、筋肉の動きも大切だと感じてトレーナーになった」ときっかけを話してくれました。

食事を気遣って料理をするようになったのは、大会に出るようになってから。大会に出場するために、減量期で約半年間食事をコントロールすることもあるそうです。「体を変えたいときは、食事が8割、運動

2割になるぐらい食事が大切。もともと自炊はしていたが、トレーニングを始めてからは特に食事に気を付けている。たんぱく質が多い鶏むね肉を使用し、カロリーが高くないように油を使用しないように工夫している」と教えてくれました。また、「高たんぱく質・低脂質を意識すると、料理や味付けが同じになりがちだった。高たんぱく質・低脂質を継続できるように新しいメニューを探していたところ、手軽に作れるガパオライスを見つけた」と言います。「このガパオライスでは、油を使用していない。強火にしすぎると肉や野菜の水分が蒸発して焦げてしまうので、火加減を調整しながら作ってほしい」と作るときのコツを話します。また、ナンプラーなどの日頃あまり使わないような調味料を使用しているが、一度に1週間分程度の量を作ることのできるの、いつもと違う味を楽しめると笑顔で教えてくれました。

- ～ワンポイント～
- 作り置きができるので、たくさん作っておくと手軽に食べることができます。
 - 野菜の食感が残るように野菜は後から入れるとおいしくなります。

レシピ

【材料】(1人分)

- 白米:150g ●鶏むね肉:180g
- ピーマン:1個 ●赤ピーマン:1個
- ナス:2分の1個 ●えのき:2分の1袋 ●卵:1個 ●パジル:少々

《調味料》

- ナンプラー:大さじ1 ●オイスターソース:大さじ1弱 ●鶏ガラスープの素:小さじ2分の1
- 砂糖:小さじ1 ●豆板醤:小さじ2分の1 ●おろし生ニンニク:小さじ2分の1 ●トウガラシ:ひとつまみ

【作り方】

- 1 鶏むね肉をフードプロセッサーでミンチにする。
- 2 その他の材料を食感が残る程度に小さく切る。
- 3 鶏むね肉を水気が少し出るまで炒める。
- 4 調味料を全て混ぜて、鶏むね肉に混ぜる。
- 5 肉と野菜と一緒に炒める。
- 6 白米の上に、目玉焼きとパジルを乗せて完成。

皆さんの思い出の料理を大募集

皆さんの思い出の料理とそれにまつわるエピソードなどがありましたら、どしどし情報をお寄せください。取材に伺います。

問合先/秘書広報課広聴広報G (内線 4122)

「正しく知って、早めの避難行動を」
新たな防災気象情報が運用開始

雨量が増える季節を迎え、災害への備えがより一層重要です。5月29日(金)から新たな防災気象情報の運用が開始されました。

大きく変わるポイントは「こ」!

- 1 警戒・注意報の情報名に「レベル」が付記
警戒レベルの数字と合わせて発表されるため、災害の危険度や取るべき行動が、より分かりやすくなります。
(例)旧「大雨警報」→新「レベル3大雨警報」
- 2 河川の氾濫の危険度の伝え方が変わる
洪水予報河川で氾濫が差し迫った場合、新たに「レベル5氾濫特別警報」が発表されます。
※河川氾濫に関する情報は、1級河川などの大きな河川を対象に発表されます。
- 3 レベル4相当の情報が「危険警報」として発表
危険な場所から避難が必要な状況を示す警戒レベル4相当の情報が、新たに「危険警報」として発表されます。
(例)旧「土砂災害警戒情報」→新「レベル4土砂災害危険警報」

詳しくは、気象庁ホームページをご確認ください。

●新たな防災気象情報一覧表

	河川氾濫	大雨	土砂災害	高潮	警戒レベルごとの住民が取る行動
	1級河川などの大河川の氾濫	低地の浸水や大河川以外の氾濫	急傾斜地のがけ崩れや土石流	海水面上昇や波の打ち上げによる浸水	
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報	レベル5 高潮特別警報	命の危険 直ちに安全確保
警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難を					
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報	レベル4 高潮危険警報	危険な場所から全員避難
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報	レベル3 高潮警報	避難に時間を要する人は、早めに避難、避難の準備など
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報	レベル2 高潮注意報	避難行動を確認(避難場所や避難ルート、避難のタイミングなど)
警戒レベル1	早期注意警報				災害への心構えを高める

※国土交通省・気象庁「新たな防災気象情報」に関する公表資料を基に作成

問合先
▼本庁防災安全課防災安全G
(内線4924)

▲気象庁ホームページ

7月は国民年金保険料免除・納付猶予申請の更新月です

国民年金保険料を未納のままにしていると、年金額に反映されないだけでなく、*受給資格期間にも算入されません。老齢年金やいざという時の障害年金、遺族年金を受給できなくなる場合があります。このような事態を防ぐため、経済的な理由により保険料の納付が難しい場合は「免除・納付猶予」制度を利用しましょう。

▼国民年金の加入対象者 20歳以上60歳未満の農業者、自営業者、学生、無職の方など

- 1 「申請免除」制度
収入の減少や失業などにより、保険料の納付が経済的に難しい場合、保険料の全額または一部を免除
- 2 「納付猶予」制度
50歳未満の方(学生以外)で、保険料の納付が経済的に難しい場合、保険料の納付を猶予
- 3 「学生納付特例」制度
20歳以上の学生で、前年所得が基準以下の場合、在学期間中の保険料の納付を猶予
- 4 「産前産後免除」制度
出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の国民年金保険料を免除
- 5 「育児免除」制度
子ども(実子、養子)を育てている方(父母、養父母)が、申請することで子どもが1歳になる誕生日の前月まで保険料を免除

※「産前産後免除」制度および「育児免除」制度において免除された期間は、保険料を納付したものととして、老齢基礎年金受給額に反映

▲育児免除制度

▲国民年金保険料の免除・猶予・追納

▲インターネットを利用して、国民年金に関する申請・届出をすることができます

問合先・申請先
▼本庁保険年金課国民年金G
(内線2821)または各支所、
甌島振興局
▼川内年金事務所
電話(22)5276