

「新しいお札」

外国人(がいこくじん) に向(む)けた わかりやすい 日本語(にほんご) のページです。やさしい 日本語(にほんご)で いろいろな情報(じょうほう) を おつたえします。

【翻訳】まなづる国際交流協会

2024年(ねん)7月(がつ)3日(にち)から、お札(さつ)の デザインが 新(あた)らしくなりました。
新(あた)らしい お札(さつ)は、このように 変(か)わりました。

変更点(へんこうてん)

- ・ 数字(すうじ)が 大(おお)きくなり、見(み)やすくなりました。
表(おもて)の 中央(ちゅうおう)に 書(か)かれた 金額(きんがく)が、
漢字(かんじ)から、アラビア数字(すうじ)へ 変(か)わりました。
- ・ お札(さつ)を ななめにすると、人(ひと)の顔(かお)が 動(うご)いて
いるように 見(み)えます。にせもののお札(さつ)を 防(ふせ)ぐた
めに、高(たか)い技術(ぎじゅつ)が 使(つか)われています。安心(あん
しん)して お札(さつ)を 使(つか)えます。
- ・ デコボコがあり、目(め)の見(み)えない人(ひと)は、さわって、い
くらのお札(さつ)か わかります。

- ・ お札(さつ)の絵(え)が 新(あた)しくなりました。

10,000円(えん) 渋沢 栄一(しぶさわ えいいち)

➡日本(にほん)で はじめての銀行(ぎんこう)やたくさんの会社
(かいしゃ)をつくりました。

5,000円(えん) 津田 梅子(つだ うめこ)

➡日本(にほん)の女性(じょせい)で、初(はじ)めて アメリカへ
留学(りゅうがく)をしました。

1,000円(えん) 北里 柴三郎(きたざと しばさぶろう)

➡細菌(さいきん)の 研究(けんきゅう)をしました。



今(いま)までの お札(さつ)も 使(つか)えます。
※自動販売機(じどうはんばいき)や セルフレジ
などで、新(あた)らしいお札(さつ)を 使(つか)え
ない場合(ばあい)も あります。

旬の食材を食べよう! 「にんじん」 管理栄養士の健康レシピ

健康こども課 西内線227



一年中出回っているにんじんですが、旬は春と冬の2回です。

日本には2種類のにんじんが流通しており、主に流通している西洋にんじんと、金時にんじんや京にんじんなどの東洋にんじんがあります。今回はにんじんがたっぷり食べられるレシピです。「ラペ」とは、「千切り」という意味で、フランスの定番家庭料理です。

「にんじんとみかんのラペ」

◆材料 2人分
にんじん 1本
塩 少々
みかん 2個
A { 酢 大さじ1/2
油 大さじ1/2
塩 小さじ1/4

作り方

- 1 にんじんは千切りにし、塩少々をふってしんなりさせ、水気を切っておく。
- 2 みかんは皮をむき、薄皮もむいておく。
- 3 ①、②、Aを和えて出来上がり。

●にんじんの栄養

<β-カロテンが豊富>

β-カロテンとは、橙色の色素成分で、強い抗酸化作用をもっています。にんじん1本に1日以上のβ-カロテンが含まれています。β-カロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変換され、乾燥から目を守ったり、夜間の視力の維持、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。紫外線は活性酸素を生み出し、体をさびつかせますが、β-カロテンの強い抗酸化作用により日焼けやシミを予防してくれる効果も期待できます。脂溶性であるため、油を使った料理にすると吸収率がよくなります。

<カリウム・食物繊維>

体内から余分な塩分を排泄する働きのあるカリウムや整腸作用のある食物繊維が豊富です。