

病気になりにくい
カラダを作る
健康レシピ

小松菜とえびのしょうが炒め

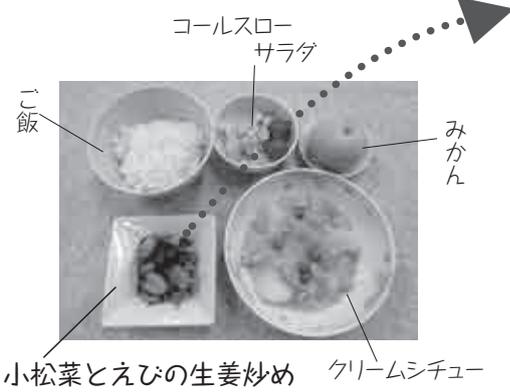


動物性たんぱく質とビタミンCの組み合わせで鉄分の吸収率をUP!

冬に旬を迎える小松菜は鉄分を多く含みますが、非ヘム鉄という吸収率の低い鉄分です。そのため、動物性たんぱく質であるえびやクリームシチューに使われる鶏肉や牛乳など、またビタミンCやクエン酸を含むみかんと共に食べることで吸収率が高まります。また、体を温める生姜を加えるとさっぱりといただけます。

- 材料 (2人分)**
- 小松菜……………150 g (1/2 束)
 - にんじん……………20 g (2cm)
 - むきえび……………40 g
 - おろし生姜……………2 g
 - 濃口しょうゆ……………6 g (小さじ1杯)
 - みりん……………6 g (小さじ1杯)
 - ごま油……………1 g (小さじ1/4杯)

1. 小松菜は5 cm くらいに切り、にんじんは千切りにする。
 2. フライパンにごま油をひき、生姜を加えて香りを出す。
 3. えび、にんじん、小松菜の茎、葉の順に加えて炒め、調味料を回しかけてさっと炒める。
- (1人分：エネルギー 45Kcal、塩分 0.6 g 鉄分 2.2 g)



上野総合市民病院 管理栄養士による病気にならないためのレシピです。

伊賀市の文化財 80

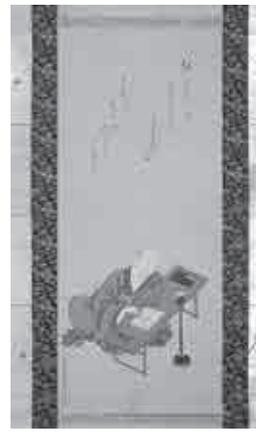
文化財防災対策のお願い

昨年全国各地で、国指定文化財が盗難や無届けの売買などにより、所在不明になっているとの報道がありました。文化庁が確認調査を実施したところ、53件が所在不明との結果が発表されました。今後全国で所在確認調査が実施されるため、その数が増加すると予想されます。

伊賀市には、国指定の文化財が43件、県指定の文化財が109件、市指定の文化財が278件、合計430件、登録や選択文化財を含めると450件(平成25年4月1日現在)あり、県下でも有数の文化財数を誇っています。

文化財とは、長い歴史の中で生まれ、育まれ、今日まで守り伝えられてきた貴重な財産です。わが国の歴史、伝統、文化などを理解するため、に欠くことのできないものであると同時に、将来の文化の向上と発展の

▲三重県指定文化財(絵画)
絹本着色兼好法師画像 常楽寺所蔵



基礎をなすものです。指定、未指定にかかわらず滅失・破損すれば、再び回復することが不可能な、かけがえない地域の宝物です。

所有者や地域の皆さんには、このような文化財の適切な管理を図るため日々努力していただいています。が、今後の保存管理について、次の防犯・防災対策をお願いします。

- ①文化財の巡視と、周辺の整理・整頓を行ってください。特に、無人の寺社で保管している場合は、文化財の状況を定期的に確認してください。
- ②二重三重の厳重な鍵や防犯カメラなど、防犯・防災設備の点検や整備を行ってください。
- ③盗難にあった場合に備え、文化財の写真・特徴など最新の記録をとるようにしてください。
- ④警察・消防などの関係機関との連絡を密にし、体制の強化を図り、防災防犯訓練などを実施してください。

平成25年度、伊賀市では重要文化財の柘川「町井家住宅主屋・書院」(建造物)、種生常楽寺の「紙本墨書大般若経」(書跡)などの収蔵庫で、防災や防犯施設工事の補助事業を進めています。管理などで分からない点や相談がありましたらご連絡ください。

文化財室
TEL 47・1285 FAX 47・1290