

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

巣ごもり ピザトースト

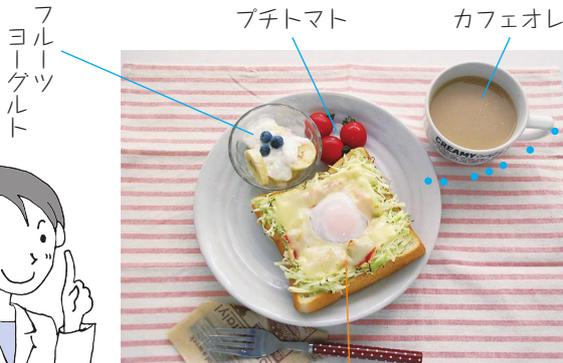


栄養満点朝食で元気はつらつ

1日3食の中で、基本はやはり「朝食」です。私たちの体の中で行われている消化、吸収、代謝の働きは、朝食をとることで働き始めるため、毎日朝食をしっかりすることは体調管理には大切です。また、ごはんやパンなどの炭水化物だけでなく、卵、納豆、チーズなどのたんぱく質を朝食にとることが、筋肉を作るのに効果的です。今回は忙しい朝に手軽に栄養をバランスよくとれるパン食のメニュー提案です。

材料 (2人分)

- 食パン (5枚切り) 160g (2枚)
- キャベツ 120g (中葉2枚)
- 卵 2個
- マヨネーズ 大さじ2杯
- ケチャップ 大さじ2杯
- 塩こしょう 少々
- とろけるチーズ (スライス) 50g (2枚)



巣ごもりピザトースト

1. キャベツを千切りにし、マヨネーズとあえる。
2. 食パンにキャベツをドーナツ状に乗せ、中央に卵を割り、乗せる
3. ケチャップ、塩こしょうで味を整える。
4. とろけるチーズを乗せ、オーブントースターで6～8分焼く。

(1人前：エネルギー 502kcal、塩分 2.7g)

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀の歴史余話

2

東近畿大水害

山津波の記憶

9月1日は、立春から数えておよそ二百十日目に当たり、古来より「二百十日」として台風などの災害が多いとされる日です。自然に発生する台風や豪雨を止めることはできませんが、過去の災害を知ること、次の被害を最小限に留めることができます。

昭和28年(1953)8月14日から翌日未明にかけて、前線の停滞による激しい雷雨があり、上野測候所では、平年の7・8月の2カ月分の降水量に相当する総降水量286.4ミリ、1時間の最大雨量81.2ミリを観測しました。

この集中豪雨は、伊賀地域から京都府南部に大きな被害をもたらした。「東近畿大水害」と呼ばれています。伊賀地域では、多くの家屋が浸水被害に見舞われましたが、最も大きな被害をもたらしたのは「山津波」でした。

山津波は土石流の一種で、鳥ヶ原・西山を中心に発生しました。家屋や農地が埋没し、橋梁の流失なども相次ぎました。鳥ヶ原村の上田村長は、被災地の視察に訪れた緒方副総理に「山津波というよりも山の爆發だ」と語り、山津波の激しさを伝えていきます。

泥の海、岩石や流木の山と化した

被災地では、行方不明者の捜索が必死に行われましたが、多数の死者・行方不明者を出すことになりました。

また、同年9月25日、台風13号が伊賀地域に襲来し、再び甚大な被害をもたらしました。東近畿大水害と台風13号による災害は、この年の和暦から「二八災害」と総称されています。

昭和44年(1969)、鳥ヶ原に山津波災害記念碑が建立されました。碑文の最後には「後世災害の再び起らざるよう不断の対策を怠るなきを念じ災禍の恐るべきを末永く伝えん」とあります。

近年、集中豪雨による土石流災害が全国各地で頻発しています。伊賀地域も山間部の多いところです。山津波災害を経験し、記念碑を建立した先人の戒めを思い、災害に備えることが大切です。



▲山津波被害の様子(西山)

総務課歴史資料係
☎ 52・4380

FAX 52・4381