

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# さば缶のチーズグリル



## 骨の維持に欠かせない栄養素

健康な骨を維持するには、3つの栄養素が欠かせません。骨の材料となるカルシウム、カルシウムの腸管からの吸収を助けるビタミンD、そして骨形成を促すビタミンKです。これらは一緒に摂ることでさらに効果が高まります。カルシウムはチーズ、ビタミンDはさば缶、ビタミンKはズッキーニなどから摂取でき、それらがたっぷり詰まった一品です。



## 材料 (2人分)

- さば水煮缶 .....大1缶(150g)
- エリンギ .....60g
- ズッキーニ .....60g (1/3本)
- ミニトマト .....60g(6コ)
- ブロッコリー .....50g (1/4株)
- にんにく .....3g (1かけ)
- パセリ .....5g (1本)
- 粉チーズ .....15g(大さじ3)
- オリーブ油 .....大さじ1
- とろけるチーズ .....50g

1. さば水煮缶は汁気を軽くきる。
2. エリンギ、ズッキーニはスライスする。ミニトマトはヘタを取って横半分に切る。ブロッコリーは小房に分けて縦半分に切り、ラップをして電子レンジで加熱する(600w、2分)。
3. にんにく、パセリは粗みじんに切る。
4. 耐熱皿にエリンギ、ズッキーニを並べ、さば水煮、ミニトマト、ブロッコリーを盛り付ける。にんにく、パセリ、粉チーズを散らし、とろけるチーズをのせる。
5. オーブントースター(750~1000W)で10~15分間焼く。

●栄養量(1人前): 熱量 348kcal、塩分 1.7g  
1日あたりの塩分摂取目標量は、男性8g、女性7gです。



おにぎらず      さば缶のチーズグリル      コーンのかき玉スープ

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 7

### 鳳土会 伊賀の技術者集団

昭和28(1953)年、台風13号と集中豪雨により伊賀地域に甚大な被害をもたらした「二八災害」は、災害復旧に取り組む土木技術者の不足と、その養成が急務であることを露呈しました。

二八災害から二年後、そうした背景のもとで上野高等学校に農業土木科が設置されます。同科では、教育環境の充実を図るため、昭和31(1956)年に小田の旧農農業試験場を農業土木教室とします。

また、その翌年には伊賀出身の農学博士で、後に文化勲章を受賞した沢田敏男博士の設計による屋外水利実験場が完成します。そしてその年、会員相互の親睦と土木技術の研鑽を目的に「鳳土会」が設立されました。

昭和37(1962)年に発行された『鳳土会誌』には「これからの在校生又は卒業生が一段と成長して、社会の重要な一角を背負って立つために必要な社会集団的な組織の発展と人間相互の効果的なつながりを此の鳳土会誌の中の意見の交換によって少しでも深められる事を信じて」とあり、農業土木を志す青年たちの社会貢献への意気込みを感じることができま

この会誌には、在校生の「水利ク

ラブの活動」といったクラブ活動の報告から、卒業生の「新幹線『音羽山隧道』建設工事に当って」のような、当時の国家事業に関わる記事まで幅広く掲載されました。

農業土木科創立20周年記念誌『鳳土会』を見ると、全国の測量競技大会で同科の生徒がたびたび上位入賞を果たしています。また、地域課題についての研究も積極的に行われ、「伊賀地方における土地基盤整備に関する農業土木的研究」などの報告が確認できます。

鳳土会はその後、上野農業高等学校農業土木科・環境土木科に引き継がれました。同科卒業生は、中央省庁や公団、地方自治体のほか、各種建設会社で技術者として土木事業に従事しました。こうして伊賀の技術者集団「鳳土会」は官民を越え、日本の高度経済成長の根幹を支えていくことになりました。



▲鳳土会の会誌

文化財課歴史資料係  
☎52・4380 FAX52・4381