

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

鶏肉のハニーレモン マスタード焼き



疲れを次の日に持ち越さない 疲労回復メニュー



鶏もも肉に多く含まれるビタミンB群には代謝に必要な酵素を助ける働きがあり、体に必要なエネルギーを効率よく生産します。またレモンに含まれるクエン酸は疲労の原因として蓄積する乳酸を分解し、エネルギーに変える働きがあります。疲労回復に適した食材を用い、暑さに負けない体作りをしましょう。

材料 (2人分)

- 鶏もも肉……………200g
- 塩こしょう……………少々
- 油……………小さじ1
- 粒マスタード……………小さじ1
- しょうゆ……………小さじ1
- はちみつ……………小さじ1
- レモン……………30g

果物 鶏肉のハニーレモンマスタード焼き



ごはん トマトのカップサラダ 南瓜の冷製スープ

1. 鶏肉に塩こしょうをまぶし、下味をつけておく。
2. フライパンに油を熱し、鶏肉の両面を焼く。
3. 火が通ったら余分な油をふき取り、粒マスタード・しょうゆ・はちみつを混ぜ合わせて入れ、鶏肉を返しながらか中火で煮からめる。
4. 鶏肉を食べやすい大きさに切り、盛り付ける。
5. レモンを添え、食べる前に鶏肉の上に絞る。

●栄養量 (1人前)：熱量 329kcal、塩分 1.2g
1日あたりの塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。生活習慣病予防のため、塩分摂取を控えましょう。

上野総合市民病院 管理栄養士によるレシピです。

伊賀市 若者会議



若者会議メンバーの岩野です。今回は私が中心となって活動している「伊賀ミート」という活動をご紹介します。

伊賀ミートとは新たな伊賀の「魅力」や「人」に“出会う”ことを目的としたツアーです。SNSを使って、インスタ映えする写真や動画を撮れるよう皆で工夫したり、集まった人がSNSで繋がることでツアー後も伊賀が好きな人同士で交流できるという、新しい形のファンの集いです。



▲ミニ伊賀ミートでの投稿写真

昨年度は若者会議のメンバーで模擬ツアーを実行することをゴールに定め、「ミニ伊賀ミート」を開催しました。そこで撮影した動画が、三重県が主催する「#VISITMIE」というイ

ンスタを使った県内観光プロモーション動画・写真のコンテストで特別賞を受賞しました。この動画は、若者会議の公式



Instagramで公開していますので是非ご覧ください。

一方でツアー時間が長すぎるなどの課題もあり、その反省を生かして今年度は新しい形で伊賀の魅力を市内外に発信していきたいと考えています。

私たちの活動は、地域の皆さんのご協力をいただいでこそ輝けるものだと思います。これからも皆さんと一緒に伊賀を盛り上げて、一人でも多くの伊賀ファンを作っていきたいと思っておりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。

若者会議公式Instagram



【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9623 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

8月の無料相談

暮らしのいろいろな問題と悩みごとについて相談をお受けします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



相談内容	開催日	時間	場所	問い合わせ/備考	電話
法律相談 ※予約制 *市職員(弁護士)が相談に応じます。	13日(木)	13:30～16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 8/6 8:30～受付 ※先着8人	22-9638
	25日(火)		島ヶ原支所 2階委員会室	島ヶ原支所住民福祉課 8/18 8:30～受付 ※先着8人	59-2109
女性法律相談(離婚・親権など) ※予約制	5日(水)	13:00～16:00	ハイトピア伊賀 4階相談室	人権政策課 ※受付期間(7/20～7/31) ※先着4人	22-9632
行政相談(行政相談委員) *行政に関わる日常の困りごとをお伺いします。	12日(水)	13:30～16:00	島ヶ原支所 応接室	島ヶ原支所住民福祉課	59-2109
	12日(水)		本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
	20日(木)		青山福祉センター 相談室	青山支所住民福祉課	52-3227
司法書士相談(登記・相続・借金問題など) ※予約制	26日(水)	13:00～16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間(7/27～8/24) ※先着5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	14日(金)	13:30～15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限(8/12) ※先着4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	5日(水)	10:00～15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所 ※受付期限(7/29)	059-228-9112
	21日(金)			津年金事務所 ※受付期限(8/14)	
緑(園芸)の相談	11日(火)	13:30～16:00	本庁舎玄関ロビー	都市計画課	22-9731
外国人のための行政書士相談 ※予約制	6日(木)	13:30～16:00	多文化共生センター	市民生活課 ※先着4人	22-9702
こころの健康相談 ※予約制	26日(水)	14:00～17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	21日(金)	10:00～11:00	ハイトピア伊賀 4階健康ステーション	健康推進課	22-9653
高齢者の就業相談	6日(木)	13:30～15:00	木興町市民館	シルバー人材センター	24-5800
	20日(木) ※予約制	13:30～15:00	伊賀市シルバーワークプラザ		

常時開設相談

※相談時間などはお問い合わせください。

相談内容	問い合わせ	電話	相談内容	問い合わせ	電話
こどもの発達相談	こども発達支援センター	22-9627	障がい者の総合相談	障がい者相談支援センター	26-7725
女性相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	若者の就労相談 ※予約優先	いが若者サポートステーション	22-0039
家庭児童相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	雇用・労働相談	商工労働課	22-9669
母子・父子自立相談 ※予約優先	こども未来課	22-9609	ふれあい相談(教育相談)	教育研究センター	21-8839
消費生活相談	市民生活課	22-9626	青少年相談	青少年センター	24-3251
高齢者の総合相談	地域包括支援センター	26-1521	生活にお困りの方の相談	生活支援課	22-9650
			人権相談	津地方法務局伊賀支局	0570-003-110