

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

たっぷり鮭としめじの炊き込みご飯



骨から元気な体づくりを!



鮭としめじはビタミンDの含有量が高い食品です。ビタミンDはカルシウムの吸収率を上げ、骨形成の促進や筋肉の収縮を正常に行う働きがあるので、カルシウムの豊富な食品と一緒に摂るのがおすすめです。今回は牛乳きな粉ドリンクを組み合わせました。適度な運動と栄養価の高い食事で体力を増進させましょう。

なすときゅうりのさっぱり和え 千草焼き 牛乳きな粉ドリンク



たっぷり鮭としめじの炊き込みご飯 すまし汁

材料 (4人分) ※炊飯器を使用した場合

米	300g (2合)	A	しょうゆ	大さじ1
生鮭切り身	160g		酒	大さじ1
刻み昆布	5g		塩	少々
しめじ	30g		みりん	小さじ1
ショウガ	20g	B	しょうゆ	小さじ2
すりごま	小さじ2		酒	大さじ1
大葉	4枚		みりん	小さじ1

1. 鮭は一口大に切り、調味料Bで下味をつけ10分ほどおき、汁気をきる。
2. ショウガは皮をむき細切りにし、しめじはほぐす。
3. 炊飯器に洗った米、調味料Aと水を分量まで入れ、手順1の鮭、2の材料、刻み昆布の順に加え炊飯する。
4. 炊き上がりのご飯の上に、すりごまと千切りにした大葉を盛り付ける。

●栄養量 (1人前) : 熱量 216kcal、塩分 1.5g
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。



今回は、今年度「伊賀市若者会議」のコーディネーターを務める(-社)未来の大人応援プロジェクトの岸川代表のコメントを紹介します。

私たちは社名の通り、地域の将来を担う「未来の大人である若者たち」を全力で応援し、全国でさまざまなプロジェクトを実施しています。特に地域の課題をビジネスの考え方を活用して解決していくSBP (Social Business Project) という手法を全国に広めています。代表的な取り組みは、多気町にある県立相可高等学校の高校生レストラン「まごの店」です。(詳しくはホームページをご覧ください。)

伊賀市若者会議の取り組みは全国的に見ても素晴らしい、メンバーの思いの強さ・活動意欲の高さに驚かされました。キックオフミーティング直後からすでに数人のメンバーから「こんな企画がしたい！」

と提案があり、今後の活動がとても楽しみです。ぜひ伊賀市の魅力の見える化・メンバー



の自己実現のお手伝いが出来たらと考えています。また、行政の方々も伊賀市への思いが強く、いろいろな地域と活動していますが、このような熱のある地域は珍しく、とてもやりがいを感じています。

「地域の若者の伸びしろは、そのまま日本の伸びしろである」という信念のもと、「メンバーの自己実現」「地元の高校生などの未来の大人の育成」「地域の課題解決」という3つの方針で、伊賀市をさらに豊かなまちにしていけるよう全力でサポートします。

【問い合わせ】

総合政策課
☎ 22-9623 FAX 22-9672
✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp

10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。	8日(木)	13:30～16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 10/1 8:30～受付 ※先着8人	22-9638
	27日(火)		阿山保健福祉センター 栄養指導室	阿山支所住民福祉課 10/20 8:30～受付 ※先着8人	43-0333
女性法律相談(離婚・親権など) ※予約制	14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(9/28～10/9) ※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。	2日(金)	13:30～16:00	阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所住民福祉課	43-0333
	14日(水)		島ヶ原支所 応接室	島ヶ原支所住民福祉課	59-2109
	20日(火)		本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
	20日(火)		伊賀支所 1階談話室	伊賀支所住民福祉課	45-9104
人権相談 (人権擁護委員)	2日(金)	13:30～16:00	阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所振興課	43-1543
	7日(水)		島ヶ原支所 会議室	島ヶ原支所振興課	59-2109
	8日(木)	9:00～12:00	青山福祉センター 相談室	青山支所振興課	52-1115
	9日(金)	13:30～16:00	伊賀支所 2階大会議室	伊賀支所振興課	45-9108
	15日(木)		ハイトピア伊賀 4階相談室 3	人権政策課	22-9683
司法書士相談(登記・相続・借金問題など) ※予約制	28日(水)	13:00～16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間(9/24～10/26) ※先着5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	9日(金)	13:30～15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限(10/7) ※先着4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	7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(9/30)	059-228-9112
	16日(金)			津年金事務所 ※受付期限(10/9)	
緑(園芸)の相談	12日(月)	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	1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	28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	30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	1日(木)	13:30～15:00	島ヶ原支所	シルバー人材センター	24-5800
	15日(木) ※予約制	13:30～15:00	伊賀市シルバー ワークプラザ		

※このほか、常時開設相談(こどもの発達相談、女性相談、家庭児童相談、母子・父子自立相談、消費生活相談、高齢者・障がい者の総合相談、若年の就労相談、雇用・労働相談、教育相談、青少年相談、生活にお困りの方の相談、人権相談)もあります。