

病気になるにくい
カラダを作る
健康レシピ

ショウガたっぷり サンラータンスープ



体を温めて免疫力をアップ



体を冷やすと免疫力が低下し体調を崩しやすくなります。ショウガを加熱することで生まれる辛味成分は、血流を良くして体を温め、胃腸の消化吸収を高める働きがあります。今回は酸味とショウガの辛味が効いたスープに、たんぱく質が豊富な豚肉・豆腐を組み合わせました。冬に備え、体を温めながら、栄養を手軽に摂取しましょう。

もやしとほうれん草のおひたし 白身魚のから揚げ 果物



ご飯

ショウガたっぷりサンラータンスープ

材料 (2人分)

豚バラ肉……………60g	酢…………大さじ1と1/2
絹ごし豆腐……………80g	砂糖……………小さじ2
ニンジン……………20g	ごま油……………少々
ショウガ……………15g	片栗粉……………少々
しいたけ……………10g	卵……………1/2 個
鶏ガラスープ(顆粒) ……小さじ2	サラダ油…………大さじ1
酒……………大さじ1	青ネギ……………少々

1. 豚バラ肉・ニンジン・しいたけは細切り、絹ごし豆腐はさいの目切り、ショウガは千切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れ中火にかけ、ショウガと豚肉を入れ炒める。
3. 2に水400ml・鶏ガラスープを入れ、煮立たせてから酒を加える。
4. ニンジン・しいたけを加え、5分ほど煮る。
5. 砂糖・酢・少量の水に溶いた片栗粉の順に加え、よく混ぜる。
6. 豆腐を入れ、ひと混ぜして、溶いた卵を回し入れ強火にし、火を止める。
7. 器に盛り付け、ごま油をたらし、小口切りにした青ネギを盛り付ける。

●栄養量 (1人前)：熱量 312kcal、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



だより

11月に開催される「2020 忍者の里伊賀上野シティマラソンオンライン変わり身の術編」の公式プロモーション動画を若者会議で制作しました。毎年秋の恒例行事として、市民はもちろん、多くのランナーから愛されている「伊賀上野シティマラソン」。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響もあり、新たな試みとしてオンラインマラソンとして開催されることが決まり、若者会議でも



盛り上げることができないかという思いから、公式プロモーション動画を制作することになりました。オンラインマラソンということで、参加するランナーの中には伊賀市を走らない人もいますが、来年以降に「伊賀市を走ってみたい！伊賀市を訪れてみたい！」と思ってもらえるような動画を意識して制作しました。

ぜひとも多くの皆さんに動画をご覧いただき、一緒に大会を盛り上げていただければ嬉しいです。※ランナーの参加募集は終了しました。

【問い合わせ】 総合政策課

☎ 22-9623 FAX 22-9672

✉ sougouseisaku@city.iga.lg.jp



動画はこちら

12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。 (初めての人優先)	4日(金)	13:00 ~ 16:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 11/27 8:30 ~ 受付 ※先着 6人	22-9638
	22日(火)		伊賀支所 1階談話室	伊賀支所住民福祉課 12/15 8:30 ~ 受付 ※先着 6人	45-9104
女性法律相談(離婚・親権など) ※予約制	7日(月)	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(11/18 ~ 12/4) ※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。	4日(金)	13:30 ~ 16:00	大山田福祉センター相談室	大山田支所住民福祉課	47-1152
	9日(火)		島ヶ原支所 応接室	島ヶ原支所住民福祉課	59-2109
			本庁舎 2階相談室 3	市民生活課	22-9638
人権相談 (人権擁護委員)	2日(火)	13:30 ~ 16:00	島ヶ原支所 会議室	島ヶ原支所振興課	59-2053
	4日(金)		阿山保健福祉センター 2階会議室	阿山支所振興課	43-1543
			大山田福祉センター 相談室	大山田支所振興課	47-1150
	8日(火)	9:00 ~ 12:00	青山福祉センター 相談室	青山支所振興課	52-1115
	10日(木)	13:30 ~ 16:00	伊賀支所 2階大会議室	伊賀支所振興課	45-9108
	17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	23日(火)	13:00 ~ 16:00	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期間(11/26 ~ 12/21) ※先着 5人	22-9638
交通事故相談 ※予約制	11日(金)	13:30 ~ 15:30	本庁舎 2階相談室 3	市民生活課 ※受付期限(12/9) ※先着 4人	22-9638
出張年金相談 ※予約制	2日(火)	10:00 ~ 15:00	ハイトピア伊賀 3階	津年金事務所	059-228-9112
	18日(金)			津年金事務所	
緑(園芸)の相談	14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	13日(日)	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	23日(火)	14:00 ~ 17:00	三重県伊賀庁舎 1階	伊賀保健所	24-8076
健康相談	25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	3日(木)	13:30 ~ 15:00	ライトピアおおやまだ	シルバー人材センター	24-5800
	17日(木) ※予約制	13:30 ~ 15:00	伊賀市シルバー ワークプラザ		
経営相談	11日(金)	10:00 ~ 16:00	本庁舎 3階会議室 301	三重県産業支援センター	059-228-2326

※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。