

こころとカラダを大切に  
女性が自分らしく輝くまち



※桑名市は、令和6年12月23日、鈴鹿医療科学大学と連携協定を結び、共に女性のウェルビーイング推進に向けた取り組みを行っています。

●食事元気

皆さん、はじめまして。今年から1年に4回「食事元気」のテーマでお話しさせていただきます。英語で“You are what you eat”という文句があります。「私たちは自分が食べたものでできている」を意味し、いかに毎日の食事が大切であるかを表現しています。でも正確な知識を持ち、季節や自分の体調に合った食事をしないと、ごちそうを毎日食べても健康に過ごせるとは限りません。東洋医学の考えを背景にした「薬膳」の考えと、現代の「栄養学」の2つの考えを持ち、食材を選び、食事をすることが大切です。

不調に届く  
薬膳料理



たかぎ ひさよ  
鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代 さん

日本薬膳学会 代表理事、医学博士、医療薬膳師、  
世界中医薬学会連合会 食療専門委員会副会長

今回はまず薬膳の基礎「因時制宜」(時に合ったものを食べる)に基づき季節に合った食材をご紹介します。「春」のトラブルに対応する味は「酸味」です。酸味には肝臓や目に良い影響を与え、血液浄化、筋肉を引きしめる作用があると言われています。「春の体を整える主な食材」として「あさり、あなご、イカ、カツオ、菊花、セロリ、なばな、黒胡麻、セリ、エンドウ豆、松の実、よもぎ、アスパラガス、黒豆、ホタテ、山芋、クコ」などがあります。クコは滋養強壮や老化防止や肝臓にも働きかけてくれるので春の体に優しい食材です。



季節の薬膳レシピ 春

「なばなとホタテの餡仕立て」



- 材料2人分
- なばな 50g ● 生姜 1かけ
  - ベビーホタテ 140g ● ニンニク 1かけ
  - セロリ 1本 ● 片栗粉 小さじ2
  - アスパラガス 6本 ● オリーブオイル 小さじ1
- (A) (B)
- 酒 適量 コンソメ 1/2個
  - 塩 適量 酒 小さじ1
  - 醤油 適量 塩 少々
  - 胡椒 少々
  - 水 150cc

作り方

- ベビーホタテはさっと洗いを切り、(A)で下味をつける。
- セロリは筋を取って固い皮はむき、1.5cmの斜め切りにする。アスパラガスとなばなは、ゆでて冷水にとり3cmの長さに切る。生姜は千切り、ニンニクは薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイル、生姜、ニンニクを入れ、香りがでるまで炒める。セロリを加え、しんなりするまで炒める。
- 片栗粉をまぶしたベビーホタテを③に加え、少し焦げ目がついたところで(B)を加え、ホタテに火が通るまで加熱する。
- 最後にアスパラガスとなばなを加え、蓋をして1、2分煮る。※前述のクコを最後に加えてもOKです。

桑名市の一言



春は、新生活が始まる季節。環境の変化だけでなく、花粉や黄砂のアレルギーなど、こころとカラダに負担が大きくなる人も多いのではないのでしょうか。何かと忙しいと、自分のことを二の次にしてしまいがち。食事に薬膳を取り入れることで、自分のカラダに向き合ってみませんか？

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

4月から  
市の組織・機構が変わりました

● 地域コミュニティ、まちづくり政策の強化に対応するため、「地域コミュニティ局」を「地域コミュニティ部」に改編

● 「企業誘致課」を「市長直轄組織」から「産業振興部」に移管

● 新設する組織

名称	事業計画係 事業用地係	備考
事業推進課	事業計画係 事業用地係	大山田パーキングエリアのスマートインターチェンジや桑名北部東員線などの重点プロジェクトを推進します。
総務課	職場環境対策室	働きやすい環境づくりと、職場環境の健全化の強化を行います。
福祉総務課	福祉支援室	複合的な課題を持つ人の支援(重層的支援)やひきこもりなど生きづらさを抱える人をサポートする業務を行います。



市HP

● 統合・変更・廃止などをした組織

変更前の組織	新組織	備考
環境対策課	環境対策係 廃棄物対策係 - 環境対策課	係の再編
介護高齢課	管理・認定審査係 介護高齢課	係の再編
保健医療課	保険年金室 保険年金課	室を課に変更
土木課	建設係 企画調整係 事業用地係 土木課	組織の改編に伴う、係の再編
アセットマネジメント課	施設管理第一係 施設管理第二係 -	組織の改編に伴う、課の廃止(土木課へ)
教育総務課	管理係 施設係 保健給食係 教育総務課	課・係の再編
学校支援課	学務係 教育指導係 生徒指導係 学校教育課	
営業課	業務・普及啓発係 給排水設備係 営業課	

問 人事課(☎ 24-1126 FAX 24-1268)