

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。

●食事で元気

まだまだ暑い日が続く初秋は、夏の食材をお勧めします。仲秋(9月)以降、朝晩が急に涼しくなります。この時期に残暑が体に影響を与え夏バテや、食欲不振の症状が出やすくなりますので、体をいたわることが重要です。また、冬が近づく晩秋(10月)には、空気が乾燥し始めますので乾燥トラブルから身を守ることも大切です。晩秋には以下の食材をおすすめします。

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

- ◆水分を補う食材
きゅうり、クレソン、白胡麻、大豆、豆腐、豚肉、松の実、ゆり根、梨など
- ◆乾燥から守る食材
クルミ、白きくらげ、松の実、柿、すだち、ゆず、梨など
- ◆滋養強壮効果がある食材
アサリ、イカ、キノコ類、黒豆、サヨリ、豚肉、ほうれん草など

季節の薬膳レシピ 秋

「スペアリブの甘酢和え」



- 材料3人分
- スペアリブ 9本
 - ナツメ 4個
 - サンザシ 適量
 - ししとう(素焼きする) 6本
 - ミニトマト(半分切る) 4個
- (調味料・その他)
- | | | |
|---------------|----------------|------|
| 紅茶(ティーパック) 2袋 | 酒 | 大さじ1 |
| 砂糖 大さじ1 | 塩 | 少々 |
| 酢 大さじ2 | ニンニク(みじん切り) 1片 | |
| 醤油 大さじ3 | オリーブオイル | 少々 |

作り方

- 1 スペアリブに塩を軽くもみ込み、5分ほど置く。その後、水で洗い、水気をしっかりと拭き取る。
- 2 圧力鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ火にかけて、香りが立ってきたら、スペアリブを加え、全体に焼き色がつくまで中火で炒める。
- 3 スペアリブが浸るくらいの水を加え、紅茶のティーパックを入れる。蓋をして圧力がかかったら、15分間加圧調理する。
- 4 圧力が下がったら、スペアリブを取り出す。紅茶のティーパックを取り除き、煮汁はこしておく。
- 5 鍋にこした煮汁を入れ、砂糖、醤油、酒、酢、ナツメ、サンザシを加え、煮たったらスペアリブを戻し入れ、絡めながらさらに5分間煮る。
- 6 スペアリブを取り出し、ソースを煮詰めてとろみをつける。
- 7 器にスペアリブを盛り付け、素焼きしたししとう、カットしたミニトマトを添える。最後に⑥のソースをかける。

桑名市の一言



今年の夏はとても暑い夏でしたね。豚肉は美肌効果の高いコラーゲンや疲労回復効果のあるビタミンB2が豊富です。夏で疲れたカラダと肌を食事でサポートしましょう。

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

お知らせ

マイナ救急
実証事業を実施します



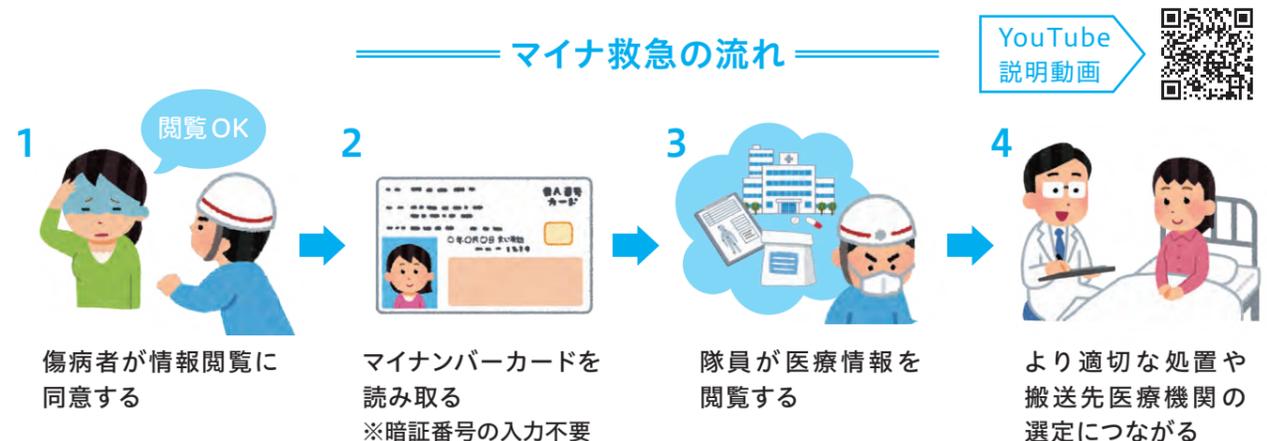
マイナ救急とは

救急隊員が傷病者のマイナ保険証(健康保険証として利用登録したマイナンバーカード)を活用し、傷病者の医療情報などを閲覧する仕組みのことで。

実証事業の概要

実証時期 令和7年10月1日(水)～令和8年3月31日(火)

※前後する可能性があります



期待される効果



桑名市消防本部 消防救急課
TEL 86-7487

事業に関する情報は特設サイトでもご覧いただけます



※本実証は総務省消防庁が全国全ての消防本部と連携して実施するものです。
※本実証で救急隊が取得する個人情報、救急業務に関する目的に限って利用します。