

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

冬になると体重が増えるという人も多いのではないのでしょうか。寒さのため血管が縮み、代謝が悪くなるため体が栄養を蓄えておこうとするからです。一年の中で最も気温が低くなるこの時期は、手足の冷えや関節痛、腰痛、神経痛のような症状も起こりやすくなります。そのため、「身体を内側から温める食材」を使った食事で血行を良くすることが大切です。血行を良くすることで代謝も向上します。

また、薬膳における冬の食養生では、「腎」の機能をサポートする食材が重要とも言われます。特に「鹹味」(塩味)が腎機能を助けるとされるため、塩味の食材を適切に取

不調に届く 薬膳料理



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

り入れるようにしましょう。薬膳では「冬季進補」という言葉があります。「冬の時期の養生は体質の強化や抵抗力の向上にもつながる」を意味しますので皆さんも冬の養生をしてくださいね。

◆身体を温める食材

ニラ、ネギ、ラッキョウ、唐辛子、コショウ、ニンニクなどのスパイス

◆秋から続く乾燥に…水分を補う食材

黒胡麻、白胡麻、豆乳、ナッツ類、梨、ハチミツなど

◆「鹹味」(塩味)…腎機能を助ける食材

魚介類、海藻類(アワビ、ホタテ、ムール貝、昆布、わかめなど)

季節の薬膳レシピ 冬

「薬膳風クリームスープ」



材料4人分

キノコ類(しめじ・まいたけ・エリンギ・マッシュルームなど
お好みで) 150～200g

● 玉ねぎ(中)	1/2個	● 生クリーム	50cc
● ナツメ(乾燥)	8個	● 水	600cc
● ハスの実(乾燥)	8個	● ブイヨン	1個
● 白きくらげ(水で戻す)	9g	● 塩	小さじ1
● クコの実(水で戻す)	8粒	● コショウ	適量
● 豆乳(無調整)	200cc	● オリーブオイル	適量

作り方

- 1 玉ねぎを薄切りにし、鍋にオリーブオイルを熱して中火でしんなりするまで炒める。
- 2 キノコ類は汚れをとり、一口大に切る。
- 3 ①の鍋にキノコ類を加え、中火でしんなりするまで炒める。
- 4 ③に、A、水、ブイヨンを加え、ハスの実が柔らかくなるまで中火で約10分煮る。
- 5 ハスの実が柔らかくなったら、豆乳と生クリームを加え、塩・コショウで味を調える。
- 6 器に盛り付け、クコの実を飾る。

◆冷えを解消する薬膳(第2回薬膳講座) 講師: 鈴鹿医療科学大学 副学長 高木 久代

とき 2/8(日) 10:30～13:00 場所 くわなメディアライヴ2階第一会議室

料金 2,000円(弁当代/当日現金支払)

定員 50人(先着順) 申込 QRコードから

申込期間 1/5(月) 9:00～23(金) 17:00



申込



講座詳細

問 SDGs推進課(☎ 24-7441 FAX 24-2474)

第10回 桑名市市政功労表彰

伊藤さんは、昭和43年に桑名市遺族会に入会され、平成7年4月からは会長に就任し、57年にわたり遺族会活動の推進に尽力されています。

また、昭和55年に三重県遺族会に入会され、令和元年6月からは会長として平和祈念に関する取り組みに精励されています。特に沖縄県営平和祈念公園内にある「三重の塔」で毎年行われている慰霊式では、遺族会主催から県主催への道筋をつけるなど、長年にわたる戦争の記憶の継承への功績は多大です。

昭和59年から昨年3月までは日本



昨年12/8(月)に、第10回市政功労表彰式が行われました。

遺族会常務理事として海外での遺骨収集や慰霊巡拝に尽力されたほか、国の「平和の語り部」として戦争の悲惨さや平和の尊さを語り継ぐ活動が続けられています。昨年4月からは相談役とし後進の指導および育成に貢献されています。これらの多大なる功績により市政功労表彰を受章されました。

「栄誉のある章をいただき、喜びと感謝の気持ちでいっぱいです。これまでさまざまな章をいただきましたが、今回も仲間と一緒に活動してきたおかげでいただいた章だと思います。戦没者の孫やひ孫など一人でも多くに人に遺族会に加入していただき、平和な日本を永遠に続けていくために、今後も一緒に活動していきたい」と受章した感想を述べられました。

市の発展や公益増進に特に功労のあった個人、団体を市政功労として表彰します。



伊藤 早苗 さん

主な役職

桑名市遺族会会長
(一財)三重県遺族会会長
(一財)日本遺族会相談役

歴史講演会「松坂屋と桑名佐々部家」 伊藤宇多十代目継承270年

江戸時代の中頃、桑名の廻船問屋佐々部家から名古屋の豪商伊藤治郎左衛門家に嫁いだ「宇多」、夫の死後代わりに十代目の当主となります(宝暦5年:1755年)。宇多の代に伊藤家は、江戸へ出店するなど大きく発展します。そのため宇多は、松坂屋の基礎をつくった当主と言われています。本講演では松坂屋と佐々部家の関係などについてご講演いただきます。

とき 2/14(土) 13:30～15:00(受付開始13:00)

場所 くわなメディアライヴ 多目的ホール

講師 末田智樹氏(中部大学人文学部教授)

演題 「松坂屋と桑名佐々部家」

定員 150人(要事前申込、先着順)

申込 QRコードからまたは電話で観光課へ

開始 1/13(火) 9:00～

手話通訳、要約筆記、FM補聴援助システムがあります。

後援: 一般財団法人J.フロント リテイリング史料館



申込

問 観光課(☎ 24-1361 FAX 24-1140)



名所江戸百景 下谷広小路(提供: 一般財団法人J.フロント リテイリング史料館)