

地元の食材をもっとおいしく かんたん旬レシピ

今月のメニュー 武藤さんの牛肉を使ったおろし焼肉



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

教えてくれたのは

武藤牧場

よしかど

武藤 嘉門 さん

桑名生まれ、桑名育ちのお肉を大根おろしでさっぱりとご賞味ください。



ポイント 1

忙しいけど力をつけたい時にさっと作れるのでオススメ！大根おろしでさっぱりするので、いくらでも食べられますよ。

ポイント 2

武藤牧場のお肉は、いつでも蓮花寺にある直売店で購入することができます。牧場の牛フン堆肥は無料で配達もします。

材料(2人分) ★は桑名産

- ★すきやき用牛肉 300g 適量
- きざみネギ 適量
- 大根 3-4cm程度 適量
- ポン酢 適量
- 塩・こしょう 適量
- カイワレ大根 1パック

作り方

- ① 大根はすりおろして、汁を切っておく。
- ② 牛肉は食べやすい大きさに切り、熱したフライパンでサッと炒める。軽く塩・こしょうをふる。
- ③ ②をお皿に盛り、①を上からのせる。
- ④ お好みでカイワレ大根、きざみネギをのせる
- ⑤ ポン酢を加えて完成

みんなの掲示板

● ふれあいinグリーンフェスタ2022は中止
11/3(祝)に開催を予定していたふれあいinグリーンフェスタ2022は、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため中止します。
問 ふれあいinグリーンフェスタ実行委員会 西田 方 ☎080-3636-2272

● ぐるーぷ束35周年 邦楽演奏会
小学生から80歳代まで幅広い年齢層が、箏、三絃、尺八などの楽器で一堂に会しての演奏会です。ぜひ見に来てください。
とき 10/23(日) 11:30~15:30
場所 柿安シティホール 小ホール
料金 無料
申込 不要
問 ぐるーぷ束 瀬尾 方 ☎31-6843

● 講演会「骨粗しょう症とそれに伴う骨折」
高齢者の骨折の要因で「骨粗しょう症」の割合がかなり高くなっています。骨粗しょう症になるとどのような骨折が起こるか、藤田医科大学客員教授の安藤医師を招いて講演会を行います。
とき 10/30(日) 14:00~15:30
場所 大山田コミュニティプラザ
料金 無料 定員 30人(先着順)
申込 電話で、アテネ会館へ。
問 アテネ会館 西塚 方 ☎22-5643

● バドミントンクラブ見学・体験者募集
20代から70代まで幅広い年齢層が、和気あいあい、ゲームを中心に楽しんでいます。見学だけでも、初心者でも大歓迎です！
とき 毎週火曜日 9:30~11:30(祝祭日は休み)
場所 長島B&G海洋センター体育館
対象 市内在住もしくは在勤の人
料金 無料(保険は各自の責任で)
問 モリタ 方 ☎090-3446-8920

メデイカル ニュース

今月のテーマ 食欲の秋と果物

桑名市 総合医療センター 栄養管理室 石咲 朋子 さん

秋はさまざまな食材が旬を迎えます。その中でも果物が好きな人は多いのではないのでしょうか。果物は、食物繊維やビタミン、カリウムが豊富に含まれており健康に良いイメージがあります。しかし、つい食べ過ぎてしまふと、肥満や中性脂肪の増加、血糖値の上昇を引き起こす原因になることがあります。例えば、柿を2個食べるのとコンビニのおにぎり1個分のエネルギーに相当します。

食べ過ぎを防ぐためには、どのくらいが適量なのかを知っておくことが大切です。1日の果物の目安量は200グラムです。糖尿病の人や血糖値が高いと言われる人は半分の100グラム程度を目安にしてください。生の果物に比べて、缶詰やドライフルーツ、ジュースにはさらに果糖が多く含まれています。

適量(200グラム)は、柿なら2個、ブドウ1房、梨1個、バナナ2本、リンゴ1個、ミカン(小)4個など。

果物に多く含まれている果糖は短時間でエネルギーになることから、食べるタイミングは夜よりも体を動かす朝や昼がお勧めです。

一方でカリウムは余分な塩分を体外に出す働きがあるなど一般的には体に良いとされていますが、腎機能が低下している人は注意が必要です。カリウムは腎臓で排せつされるため、腎臓の機能が低下するとカリウムが尿に排せつされず体内に蓄積してしまいます。体内のカリウム量が多くなると、不整脈を起こしてしまう可能性があります。気になる人は一度主治医や管理栄養士に相談してみてください。

食事は日々の楽しみの一つです。食べ過ぎを防ぎ食欲の秋を楽しみましょう。

問 総合医療センター ☎22-1211 FAX 22-9498

くわな 防災教室

今月のテーマ 違いを知って、正しく避難

災害時に避難する場所には大きく分けて、「指定緊急避難場所」と「指定避難所」があります。なんとなく似ていますがその違いを知っていますか。

指定緊急避難場所
洪水や津波、大規模火災などの災害が発生した場合、命を守るために災害がある場合に、命を守るために災害が収まるまで一時的に避難する場所です。「津波避難ビル」もこれに含まれます。

指定避難所
災害により家屋の倒壊などの被害を受けた人や被害を受ける恐れがある人が一定期間、避難生活を送る場所です。基本的に「指定緊急避難場所」を兼ねています。

両方とも避難する場所ですが、「指定緊急避難場所」は緊急時の避難先として24時間利用可能なのに対し、「指定避難所」は気象警報の発表や、避難情報の発令の際に限って開設されるという違いがあります。

重要なのは「指定緊急避難場所」や「指定避難所」は災害の種類によって利用できる場合があるということです。

また、津波から避難できる施設であっても夜間は施錠されており、「地震自動解錠ボックス」から鍵を取り出さないと建物に入れない場合があるので注意が必要です。

まずは、ハザードマップで自宅近くの「指定緊急避難場所」や避難先とする「指定避難所」をチェックしてください。そして実際にその場所に行つて、避難経路の安全性や現地での避難行動を確認しましょう。

問 防災・危機管理課 ☎24-1185 FAX 24-2945

ピクトグラムで示した避難施設看板