



～簡単ヘルシーレシピ(冬編)～

風邪やインフルエンザが流行する季節です。うがいや手洗い、十分な睡眠に加え、バランスのよい食事を心がけて、しっかりと予防をし、元気に冬を乗り切りましょう。

☆風邪予防の食事のポイント

①良質なたんぱく質(肉、魚、卵、大豆・大豆製品)を十分とって体力をつける。②抵抗力・免疫力を高めるビタミン・ミネラル(野菜や果物)

あなたがキラメキ健康づくりのヒントをお伝えします。今月は、「冬におすすめの身体があたたまるレシピ」の紹介です。

を十分とる。③温かい料理で体を冷やさないようにする。

【ショウガ入り野菜たっぷりスープ】

材料(4人分)

大根60g、ニンジン60g、長ネギ30g、小松菜60g、ショウガ1片、ささみ2本(60g程度)、片栗粉小さじ2、水560cc、鶏がらスープの素小さじ2、しょうゆ小さじ1 酒大さじ1

作り方

①大根・ニンジンは短冊切り、長ネギは斜め切り、小松菜は食べやすい長さ、ショウガはせん切りに切る。ささみはすじを取り、そぎ切りにして片栗粉をまぶす

②鍋に大根・ニンジン・水を入れ、火にかける。沸騰してきたら長ネギ・小松菜・ショウガを加え、ひと煮立ちさせ、鶏がらスープの素、しょうゆ、酒を入れる

③ささみを加え、火が通ったら出来上がり



ショウガでぽかぽか、体が温まります。

野菜はお好みで、いろいろ試してみしましょう。

問い合わせ先  
健康づくり課  
(☎354-8291 FAX353-6385)



～地域や家族で防災啓発を～

皆さんは地震や津波などに対して、日ごろからどれだけの備えをしていますか?大きな災害が起こると電話が通じなくなり、また、交通機能がまひしてしまい、家族と連絡を取ることが難しくなります。そこで、日ごろから、どこを集合場所しておくか、非常持出袋に何を入れておくかなどについて家族で話し合っておくことが



災害の被害は、家庭や地域の身近な工夫の積み重ねで減らせます。このコーナーでは、防災・減災に役立つヒントをご紹介します。

重要です。

本市は風水害による浸水の危険性などを把握できる防災マップや津波避難マップを作成・配布しているほか、さまざまな防災情報を市のホームページ・防災メールなどにより提供しています。お住まいの地域の防災情報を入手する際にご活用ください。

また、本市では、地域の防災力向上のため、平成17年度から四日市市防災大学を開講しており、平成25年度までで約600人が修了しています。その修了生を対象として、平成26年度からはステップアップ講座も新設

し、図上訓練などの手法を習得し、地域の防災活動に積極的に関わることができる人材の育成を目指しています。

さらに、平成25年度から防災・減災女性セミナー、平成26年度からファミリー防災講座を新設し、女性の視点を取り入れた防災活動、家族で防災の取り組みを始めるきっかけづくりなどを行っています。

地域や家族で一体となって、災害に強いまちをつくっていきましょう。

問い合わせ先  
危機管理室  
(☎354-8119 FAX350-3022)

有料広告掲載欄

みなと総合法律事務所

弁護士 杉岡 治 弁護士 森川 仁  
弁護士 森田明美 弁護士 山本伊仁  
弁護士 村林敏也 弁護士 青木 透

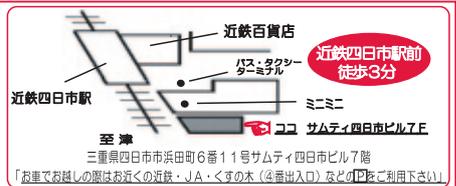
(三重弁護士会)

☎(059)354-3355(代)

受付時間 9:00~18:00 (土・日・祝除く)

【取扱業務】

- 商取引・不動産問題
- 交通事故などの損害賠償
- 相続・遺言・遺産
- 離婚
- 破産・民事再生・債務整理
- 労働問題
- 刑事弁護
- 会社顧問・その他全般



まずはお気軽に、ご相談下さい

相談料 60分 10,000円 30分 5,000円(各税抜)

<http://www.pos.ne.jp/~hisho>

みなと総合法律事務所 四日市 検索

本欄は広告であり、広告の内容に関する一切の責任は広告主に帰属します。