



山瀬理恵子のアス飯®

Asameshi vol.12

食べる栄養ドリンク！
パワフルレバーの大葉煮

材料 2～3人分

レバー 200g
大葉 5枚
赤唐辛子 1本
生姜、にんにく 各1片
塩、オリーブ油

【合わせ調味料】

黒酢、醤油、酒、はちみつ 各大さじ2

作り方：①レバーは塩でもみ、水洗いして食べやすい大きさに切る。②鍋にオリーブ油、生姜とにんにくのみじん切り、半分に折ってタネを取り除いた赤唐辛子を入れて熱し、香りがたったらレバー、粗く切った大葉を入れさっと炒める。合わせ調味料を入れて10分ほど煮る(赤唐辛子は乾燥のもので、タネを入れると辛くなります。お好みでタネを入れてもOK)。

解説：「質の良い筋肉、密度の高い骨を作るには？」感染症対策や免疫をコントロールする研究報告が世界中で相次ぎ、コロナ禍で最も注目を浴びた「天然のステロイドホルモン」とも呼ばれるビタミンD。骨や筋肉を若々しく保ち、高齢者の転倒や、日々激しい運動を重ねるアスリートの骨折リスクを下げるだけでなく、全身の組織や細胞を正常に機能させてくれるカルシウムの吸収を促進します。さらに筋肉合成にも重要な役割を果たしています。

骨の構造を例えるなら「鉄筋コンクリート」です。コンクリートの部分がカルシウム、土台となる鉄筋の部分はコラーゲンでできています。コラーゲンはたんぱく質、鉄、ビタミンCで構成され、体内に十分な鉄とビタミンCがあつてこそ初めてコラーゲンが合成されます。骨を強化したい場合、カルシウムを摂取しただけでは不十分と言えるでしょう。さらにはカルシウムと対になって働く「ブラザーイオン」と呼ばれるマグネシウムの摂取ももちろん、代謝ビタミンの代表格であるビタミンB群や、血液に取り込まれたカルシウムを骨に沈着させて形成を促して骨密度を高めるビタミンKも必要となります。



山瀬 理恵子さん
Profile アス飯®料理研究家【アスリート食 / 専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手(東温市観光大使)。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、メディア出演、連載多数。

犬の登録と 狂犬病予防注射



年に一度の集合注射日程をお知らせします。生後90日を経過した犬は生涯一度の登録と、毎年一回の狂犬病予防注射を必ず受けてください。

◆注射料金…3,100円

◆新規登録料金…3,000円

◆必要なもの…注射受付票

必ず犬を制御できる人が連れて来てください。登録した犬が死亡した、所在地が変わった、行方不明になったなどの場合は環境保全課まで連絡してください。犬の放し飼いやフンの不始末がないよう、飼い主が愛情と責任を持って飼いましょう。

新型コロナウイルス感染症対策のため、注射会場ではマスクを着けて他の飼い主と適正な距離を保ってください。

⑨環境保全課☎964-4415



5月19日⑧

場所	時間
横河原 横河原公民館	9:15～9:40
志津川 志津川集会所	9:50～10:30
〃 八反地集会所	10:40～11:20
西岡 西岡集会所	11:30～11:50
〃 池ノ下集会所	13:00～13:20
牛淵 堀池集会所	13:30～13:45
〃 牛淵集会所	13:55～14:30

5月20日⑧

場所	時間
上林 湧水集会所	9:15～9:25
〃 中筋集会所	9:35～9:45
〃 血ヶ嶺登山口バス停	9:55～10:00
〃 上林公民館	10:10～10:20
〃 花山集会所	10:25～10:35
〃 二ノ瀬集会所	10:45～10:55
下林 八幡集会所	11:05～11:20
〃 助兼集会所	11:30～11:45
〃 伽藍集会所	11:50～12:00
〃 別府集会所	13:00～13:10
〃 仙幸寺集会所	13:15～13:25
〃 宮ノ段集会所	13:35～13:50
上村 伝宗寺駐車場	13:55～14:10
〃 上村集会所	14:15～14:30

5月21日⑧

場所	時間
田窪 田窪団地集会所	9:10～9:50
〃 田窪公民館	10:00～10:40
南野田 南野田公民館	10:50～11:05
〃 出作集会所	11:10～11:15
北野田 新村集会所	11:20～11:35
〃 北野田公民館	11:45～11:55
野田 野田集会所	13:00～13:30
西岡 播磨台団地集会所	13:40～14:00
田窪 中央公民館駐車場	14:10～14:30

5月13日⑧

場所	時間
井内 大平集会所	9:35～9:40
〃 川東集会所	9:50～10:00
〃 井内西集会所	10:10～10:15
〃 井内公民館	10:25～10:30
則之内 西谷小学校前	10:40～10:55
〃 和田丸集会所	11:05～11:25
南方 天神集会所	11:35～11:55
北方 東中村集会所	13:00～13:10
〃 北方東公民館	13:15～13:50
〃 上海上旧バス停	13:55～14:00
〃 下海上集会所	14:05～14:15
〃 西古市集会所	14:20～14:30

5月14日⑧

場所	時間
松瀬川 横瀬団地集会所	9:20～9:50
則之内 えひめ中央農協三内支所	10:00～11:00
吉久 吉久集会所	11:10～11:30
南方 北八幡集会所	11:40～11:55
〃 茶堂集会所	13:00～13:20
北方 西中村集会所	13:30～13:40
南方 松山市農協川上支所	13:50～14:30

5月18日⑧

場所	時間
山之内 山之内集会所	9:20～9:25
〃 荒木谷集会所	9:35～9:45
〃 除ヶバス停	9:55～10:05
〃 井口集会所	10:10～10:40
樋口 樋口集会所	10:50～11:30
横河原 二本松(横河原駅北)	11:40～11:55
〃 愛媛医療センター入口	13:00～13:10
志津川 旧重信町役場	13:15～13:55
見奈良 見奈良公民館	14:00～14:30

5月11日⑧

場所	時間
明河 海上バス停	9:40～9:45
滑川 生活改善センター	9:55～10:05
〃 郷入口	10:10～10:15
河之内 土谷公民館	10:25～10:35
〃 土谷礼場	10:40～10:45
南方 川内支所	11:00～11:40
〃 高木集会所	11:45～11:55
北方 町西公民館	13:00～13:20
南方 上砂集会所	13:25～13:35
〃 南方東集会所	13:45～14:00
〃 板戸集会所	14:05～14:15
〃 向井川橋南	14:20～14:30

5月12日⑧

場所	時間
河之内 日浦集会所	9:30～9:35
〃 奥問屋ごみ集積場前	9:45～9:50
〃 白猪滝口バス停	9:55～10:00
〃 狩場バス停	10:05～10:15
〃 河之内公民館	10:20～10:25
〃 下音田ごみ集積場前	10:30～10:40
則之内 東谷小学校前	10:45～10:55
〃 則之内集会所	11:00～11:20
〃 永野集会所	11:30～11:40
松瀬川 三軒屋河崎橋南	11:45～11:55
〃 三軒屋上バス停	13:00～13:05
〃 奥松瀬川公民館	13:10～13:20
〃 五柱神社前	13:25～13:30
〃 川筋木炭庫前	13:35～13:40
〃 前松瀬川公民館	13:55～14:05
〃 西組青年会館	14:10～14:30