



### 山瀬理恵子のアス飯®

Asameshi vol.7

## 脳と体に栄養を！ 秋鮭とじゃがいもの生姜焼き

**材料** 2人分  
 秋鮭 2切れ  
 じゃがいも 1個  
 オリーブ油、セロリの葉 適量  
 りんご 1/2個  
 タレ } 新生姜 1/2片  
 醤油 大さじ1/2程度  
 ※りんごの大きさによる

と年金が過払いになり、遺族からの返納が発生することがあります。年金は亡くなった月分まで支払われ、生計を同じくしていた遺族が受け取ることができません。加入していた年金の制度種類によって手続きや必要書類請求先が異なります。詳しくはお問い合わせください。

●市民課 ☎964・4471 / 松山東年金事務所 ☎946・2146

秋鮭とじゃがいもの生姜焼きは、秋鮭の豊富なオメガ3系脂肪酸(DHA・EPA)はアスリートのパフォーマンスアップの鍵を握ると言われる重要栄養素。摂取することで細胞の膜を柔らかくし、質を高め、炎症を抑えて血流をアップさせます。関節をしっかりとしたり、筋肉痛を防ぎ、疲労回復や持久力の向上、ケガ予防にも利用できるため、スポーツ界でも大変注目されています。オメガ3系脂肪酸の中で唯一、血液脳関門を通過できるDHAは、神経細胞の活性化や神経伝達物質の伝達性の向上作用で脳機能を高める効果が期待される栄養素。また、



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。

つまり、細胞膜の中心部と表面の両方で抗酸化力を発揮し、生命活動の基盤となる細胞膜全体を酸化から守ることができる、極めて優秀な物質と言えます。またアスタキサンチンも血液脳関門を通過できる物質で、目の疲労回復や認知症予防にも役立つとされます。

ここにエネルギー源となる糖質を多く含むじゃがいもを加え、更に高い抗酸化作用を持ち脳細胞の老化を食い止めるという研究報告も持つりんごの皮に特に豊富なケルセチンも合わせて摂取。血管の収縮を抑制し脳疾患の原因となる炎症を軽減するといわれる生姜のジンゲロールや、アピゲニンなど多数の抗炎症物質を含むセロリの葉をプラス。栄養豊富な皮まで利用することで最強タッグレシピが完成！体だけでなく脳までしっかり意識していきましょう。

県下一斉の防災訓練です。地震発生時の安全確保行動を確認しましょう。

◇日時：12月17日(土)11時  
 ◇訓練内容：その場で①低い姿勢を保つ、②頭を守る、③動かない④の安全確保行動を約1分間行ってください。

●危機管理課 ☎964・4483

車の所有者が亡くなれば名義変更・廃車の手続きを所有者が亡くなったあと、引き続き車を利用する場合は名義変更を、車両を処分する場合は廃車手続きをしてください。必要書類や手数料など、詳しくはお問い合わせください。

●環境保全課 ☎964・4415

まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」の削減を目的とした「3010運動」を推進しています。宴会など「始めの30分」と「終わりの10分」は皆で食事を楽しむ時間を作り、食べ残しをなくしましょう。

●環境保全課 ☎964・4415

発熱等の風邪症状がある場合は、まずかかりつけ医等に前もって電話連絡してください。かかりつけ医がいなくても、または相談する医療機関に迷う場合は受診相談センターにご相談ください。

●年末年始の旅行や行事、ビジネスでの県内外への訪問、県内外からの訪問は感染リスクに気を

重信川河川敷のかすみの森公園を主会場にオフロード自転車競技であるシクロクロスを開催。小学生から大人までエントリー可能です。詳しくは特設サイトをチェック。

◇日時：令和3年1月10日(土)8時~15時  
 ◇会場：かすみの森公園(上村)  
 ◇後援：国土交通省四国地方整備局松山河川国道事務所  
 ●大会実行委員会・上野 ☎090・7570・5071

県民総ぐるみの防災訓練 シェイクアウトえひめ

図書館で借りた本を衛生的にお使いいただけるよう、本館と川内分館に図書消毒機を設置しています。貸出手続き後、ご自分で操作が可能です。

●図書館 ☎964・3414

車両	窓口
125ccまでの原動機付自転車、小型特殊自動車(農耕用その他)、ミニカー	東温市税務課 ☎964-4403
125ccを超える二輪車	愛媛運輸支局 ☎050-5540-2076
三輪・四輪の軽自動車	軽自動車検査協会 愛媛事務所 ☎050-3816-3124

坊っちゃん劇場「鬼の鎮魂歌」市民限定チケット販売中

坊っちゃん劇場第15作「ミュージカル」おおかやま桃太郎伝説「鬼の鎮魂歌」の観劇チケットを、市民限定価格で特別販売しています。数に限りがありますので、お電話でご予約をお願いします。

◇価格：一般2,000円/高校生1,350円/中学生以下1,100円(通常価格の半額)

◇対象：市内在住または通勤・通学している人

●坊っちゃん劇場 ☎955・1174

愛媛プロスポーツ 12月

山崎 浩介 選手 (#2)  
 山瀬 功治 選手 (#33) を応援!

愛媛FC  
 会場：ニンジニアスタジアム  
 6@13時~ VS 京都サンガF. C.  
 16@19時~ VS アビスパ福岡

岡田 慎司 選手 (#31) を応援!

FC今治  
 会場：ありがとうサービス・夢スタジアム  
 9@13時~ VS いわてグルージャ盛岡  
 20@13時~ VS S C 相模原

愛媛オレンジバイキングス  
 会場：愛媛県総合運動公園  
 9@19時~ VS F E 名古屋

重信川シクロクロス in 東温市 エントリー募集

重信川河川敷のかすみの森公園を主会場にオフロード自転車競技であるシクロクロスを開催。小学生から大人までエントリー可能です。詳しくは特設サイトをチェック。

◇日時：令和3年1月10日(土)8時~15時  
 ◇会場：かすみの森公園(上村)  
 ◇後援：国土交通省四国地方整備局松山河川国道事務所  
 ●大会実行委員会・上野 ☎090・7570・5071