



# 今夜のおかず



健康生活推進員  
富樫遼太郎さん  
(二宮・豊田支部)

茂原市健康生活推進委員会のみなさんが栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します



## 「鮭と大根の和風スープ」

### 材料 2人分

- 大根..... 240g
- 生鮭..... 2切
- 塩..... ひとつまみ
- バター..... 4g
- 白ねぎ..... 1/3本
- 小麦粉..... 大さじ1
- だし汁..... 200cc
- 牛乳..... 200cc
- 味噌..... 小さじ1弱
- グリーンピース..... 適宜
- 粉山椒..... 適宜

### 作り方

- ①大根は1cm幅のいちょう切りにし、水から15分下茹でする。  
鮭はキッチンペーパーに並べて振り塩をし、5分置いたら水気を拭き取り、1切れを3～4つにそぎ切りする。ねぎは斜め薄切り。グリーンピースはさっと茹でする。
- ②厚手の鍋にバターを溶かし、鮭を中火で両面焼き、焦げ目がついたら一度取り出す。
- ③②の鍋に①のねぎを入れて弱火で炒め、小麦粉を振り入れ、ねぎにまぶす。  
だし汁を3回に別けて加え、小麦粉がタマにならないように良くかき混ぜる。
- ④①の大根、②の鮭、牛乳を入れ、味噌を溶き入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。  
器に盛り、グリーンピースを散らしてお好みで粉山椒をふる。

### ひとこと

カルシウムとタンパク質が同時に取れて、骨粗しょう症予防に最適です。また、牛乳に味噌のコクが加わりこれからの季節にピッタリです。鮭が焦げ付かないように注意してください。

(1人分) エネルギー 232Kcal たんぱく質 19.1g 脂質 9.4g カルシウム 166mg 塩分 1.6g

## 保健センターからのお知らせ

各健診・教室のお申し込み・お問い合わせ・会場は、保健センター☎(25)1725へ。  
(予防接種のお問い合わせは、健康管理課☎(20)1574へ。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
6か月乳児相談	2月26日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年8月生	母子健康手帳、問診票、 バスタオル
1歳6か月児健康診査	2月17日☎	13時～13時20分	平成25年8月生	母子健康手帳、問診票、 歯ブラシ、タオル 汚れてもよい服装でお越しください
2歳児歯科健康診査	2月19日☎	9時～10時10分	平成24年8月生 平成24年9月生	
3歳児健康診査	2月18日☎	13時～13時20分	平成23年8月生	
ママ・パパ教室	① 2月10日☎ ② 2月21日☎	9時45分～9時55分	①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具、飲み物
B C G予防接種	① 2月 9日☎ ② 3月 2日☎	13時30分～14時20分	①平成26年8月生 ②平成26年9月生	母子健康手帳、記入した予診票 (必ず保護者がお連れください)

**夜間の急病は**

- 長生都市夜間急病診療所 20時～23時  
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内  
(19時～23時 長生都市夜間急病診療所のご案内)  
(23時～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)  
☎(24)1011

**防災行政無線が** フリーアクセス しみんは 119  
再確認できます 0120(438)119

●携帯電話、PHSからは ☎0475(22)7290  
火災のお問い合わせは  
広域消防本部テレフォンサービス ☎(25)4411

テレフォンガイドもばら ☎(20)1616  
ご希望の情報サービスコードをダイヤルしてください。  
※茂原市公式ウェブサイトから確認できます。

## 日曜・休日当番医 ※診療時間は9時～17時です

	〈内科系〉	〈外科系〉
1月18日☎	上茂原診療所 ☎25-2510	三枝医院 ☎25-2203
1月25日☎	東部台医院 ☎22-2455	公立長生病院 ☎34-2121

※都合により、変更する場合があります。救急患者の方が優先となります。  
中央消防署指揮情報係☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。

## こども急病電話相談 実施：千葉県

お子さんの急な病気で心配なとき、看護師・小児科医が電話でアドバイスします。

#8000 ☎043(242)9939  
(プッシュ回線・携帯電話) (ダイヤル回線)  
相談日時 毎日 19時～22時