



「おからサラダ」

作り方

- ①サラダ油を熱しておからを入れ、ポロポロになるまで炒めて一度火から下ろす。
- ②卵を溶いてAを加え、①に入れて良く混ぜる。火にかけて炒り、冷ましておく。
- ③人参は5cmのせん切りにして茹で、きゅうりはせん切りにし、ひとつまみの塩をまぶしてしんなりしたら軽く水気を絞る。
- ④②に③を加え、全体を混ぜ合わせる。

ひとこと

おからの食物繊維はごぼうの2倍！便秘解消や大腸がんの予防にもつながります。煮物だけでなくサラダにしてもおいしいです。

(1人分) エネルギー 127Kcal たんぱく質 3.7g 脂質 7.3g カルシウム 53mg 塩分 0.4g 食物繊維 5g

材料 2人分

おから	80g
サラダ油	小さじ2
卵	1/2個
酢	大さじ1・1/2
④ 砂糖	大さじ1・1/2
塩	ひとつまみ
人参	20g
きゅうり	1/4本
塩	ひとつまみ

茂原市健康生活推進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



今夜のおかず



健康生活推進員
萩原ひさ子さん
(五郷支部)

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
1歳6か月児健康診査	6月16日◎	13時～13時20分	平成25年12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
3歳児健康診査	6月17日◎	13時～13時20分	平成23年12月生	
2歳児歯科健康診査	6月18日◎	9時～10時10分	平成24年12月生 平成25年1月生	
ママ・パパ教室	① 5月30日⊕ ② 6月27日⊕	9時20分～9時30分	妊娠中の方及びその夫 ①出産準備編 ②産後・育児編	母子健康手帳、筆記用具
B C G 予防接種	① 6月 9日◎ ② 7月 7日◎	13時30分～14時20分	①平成26年12月生 ②平成27年1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》
5月17日◎	宮本内科医院 ☎22-3770	中央倉病院 ☎24-2171
5月24日◎	上茂原診療所 ☎25-2510	公立長生病院 ☎34-2121
5月31日◎	吉田医院 ☎34-3045	菅原病院 ☎25-1171

※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
(プッシュ回線・携帯電話)

☎043(242)9939
(ダイヤル回線)
相談日時 毎日
19時～22時