

推進員さん
おすすめ

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。



「五色なます」

材料/2人分

- 大根…………… 160g
- にんじん…………… 30g
- しらたき…………… 80g
- 生しいたけ…………… 1枚
- A [しょうゆ…………… 小さじ1
- 砂糖…………… 小さじ1
- 昆布…………… 1.5cm
- ゆずの皮…………… 1/8個
- 生姜…………… 少々
- B [酢…………… 大さじ1・1/2
- 砂糖…………… 小さじ2強
- しょうゆ…………… 小さじ1弱
- 塩…………… 少々
- 白炒りごま…………… 大さじ1・1/2

作り方

- ① 大根、にんじんは千切りにして塩を振り、しんなりしたら水で洗い水気を絞る。
- ② しらたきは塩でもみ、熱湯でさっと茹で、3cm位の長さに切る。
- ③ しいたけは千切りにしてAで煮る。
- ④ ゆずの皮を薄くむき、飾り用の松葉切りを人数分作り、残りは千切りにする。
- ⑤ 水で戻した昆布と生姜は千切りにする。
- ⑥ ごまをすり鉢ですり、Bを入れて合わせ酢を作る。
- ⑦ 材料に⑥を加え、器に盛り、松葉切りのゆずを飾る。

ひとこと

お好みでゆずのしぼり汁を入れてもおいしいです。塩分控えめでも酸味が効いていて物足りなさを感じません。

(1人分) エネルギー96kcal たんぱく質2.5g 脂質3.9g カルシウム149mg 塩分0.7g

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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①11月25日⊕ 産後育児編 ②12月16日⊕ 沐浴・妊婦体験編	9時15分～9時30分	妊娠中の方 およびそのご家族	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
育児パパおとこ塾	12月9日⊕ こどもの救急講習会	13時45分～14時	妊婦の夫、育児中の父親 (ご夫婦での参加大歓迎です!)	筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
ままのわ	①12月1日⊕ ねんね編、「みんなで話そう」生 後1～2カ月の赤ちゃん和妈妈]	9時50分～10時	①平成29年10・11月生 のお子さんがいる母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)
BCG予防接種	①12月5日⊕ ② 1月9日⊕	13時30分～14時20分	①平成29年6月生 ②平成29年7月生	記入した予診票、母子健康手帳 (必ず保護者がお連れください)

夜間の急病は

- 長生郡市夜間急病診療所 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 長生郡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〉
11月19日⊕	大塚内科 ☎23-6121	宍倉病院 ☎24-2171
11月23日⊕	鶺鴒澤医院 ☎34-2008	三枝医院 ☎25-2203
11月26日⊕	清水三郎医院 ☎25-0776	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。

子ども急病電話相談 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～翌6時