



「即席減塩みそ汁」

材料 / 2人分	
切干大根(乾燥)	10g
A みそ	18g(大さじ1)
かつお節	1g(小袋1/2袋)
ねぎ	40g
ほうれん草	40g
にんじん	40g
麩	2個
熱湯	300ml

作り方

- ①切干大根はさっと水洗いし、よく水気を絞る。ねぎは小口切りにする。ほうれん草はゆでて水気をよく絞り、食べやすい長さに切る。にんじんは千切りにし、ゆでて水気を切っておく。
- ②ラップにAの材料を乗せて練り混ぜ、「みそ玉」をつくる。
- ③お椀に②の「みそ玉」とその他の材料を入れる。
- ④食べる直前に、熱湯をかけて完成。

ひとこと

みそ汁のだしはかつお節の代わりに無添加のだしパックの中身を入れても良いだしが出ます。減塩につながるだけでなく、普段捨ててしまう栄養をそのまま取れます。また、冷凍保存もできるので、時間のある時にたくさん作っておくと、とても便利です。いろいろな具材を入れてお楽しみください。【茂原支部】
(栄養価 / 1人分) エネルギー 57kcal たんぱく質 3.1g 脂質 0.7g カルシウム 54mg 鉄 0.9mg 塩分 1.0g

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。

推進員さんおすすめ

今夜のおかず

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。

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	1月30日☎ 出産準備編 陣痛お産の過ごし方、 ママと赤ちゃんの歯のお話 ほか	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)
ままのわ	2月7日☎ ねんね編 「みんなで話そう」 生後1～3か月の赤ちゃんとママ 予防接種の話、ママのお悩み相談、 手遊びわらべ歌	9時50分～10時	平成30年11月～ 平成31年1月生の お子さんと母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制(必ずご予約ください)

夜間の急病は

- 長生郡市夜間急病診療所 20時～23時
(受付19時45分～22時45分)
内科・小児科(初期診療) ☎(24)1010
- テレフォン案内
(19時～22時45分 長生郡市夜間急病診療所のご案内)
(22時45分～翌6時 救急当番病院(内科・外科)のご案内)
☎(24)1011

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

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。

救急安心電話相談 実施：千葉県
医療機関に受診するか迷ったとき、救急車を呼ぶか迷ったときにご相談ください。

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20日☎	金坂医院 ☎22-4885	穴倉病院 ☎24-2171
1月27日☎	豊栄元氣クリニック ☎40-4884	公立長生病院 ☎34-2121

#7009 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
平日・土曜18時～23時
日曜・祝日 9時～23時

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 (ダイヤル回線)
(プッシュ回線・携帯電話) 相談日時
毎日19時～翌6時

※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。消防本部 ☎24-0119、☎25-8448へお問い合わせください。