



「サバ水煮缶と大根のキムチ炒め」

材料 / 2人分

サバ水煮缶詰	1/2缶(95g)
大根	160g
万能ねぎ	40g
キムチ	40g
にんにく	1/2かけ
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
白炒りごま	小さじ1/2

作り方

- ①サバ水煮缶詰は汁気をきり、大きめにほぐす。大根は薄めのいちよう切り、キムチは粗く刻む。にんにくはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて炒め、香りがたったら大根を加えて炒める。大根の角が透き通ってきたらキムチ、サバ、酒、しょうゆの順に加えて炒め合わせ、万能ねぎを加えてサッと炒める。
- ③器に盛り、白炒りごまをふる。

ひとこと

サバは動脈硬化の予防につながるEPAやDHAが豊富に含まれています。しかも缶詰なら骨まで食べることができ、お値段もお手ごろです。いろいろなサバ水煮缶詰が市販されていますが、高血圧予防のためにも塩分が少ないものを選ぶといいですね。【本納支部】

(栄養価 / 1人分) エネルギー 130kcal たんぱく質10.2g 脂質6.8g カルシウム159mg 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。



今夜の
おかず



保健センター主催教室の紹介

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	内容	主な対象者
ママ・パパ教室	健やかな赤ちゃんを産み育てるために、出産を迎える仲間同士で楽しく一緒に学びましょう。 ※日程は4月以降に市公式ウェブサイトまたは広報4月15日号をご覧ください。	妊娠中の方、夫、およびそのご家族
ままのわ	同じ月齢のお子さんがあるママ同士で気軽に集まり、日ごろの子育ての悩みを共有する場です。また、ママの乳房ケアやお子さんとの過ごし方について助産師より専門的なアドバイスを受けることもできます。妊娠を希望されている方や、妊娠中の方も大歓迎です。ほかにも、家族も参加できるテーマで役立つ講座を実施しています。 ※日程は4月以降に市公式ウェブサイトまたは広報4月15日号をご覧ください。	妊娠を希望している方、妊娠中の方、子育て中の母親

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》
3月17日(日)	吉田医院 ☎34-3045	央倉病院 ☎24-2171
3月21日(木)	鶴沢外科内科クリニック ☎34-2496	君塚病院 ☎25-1811
3月24日(日)	渡辺医院 ☎27-7733	公立長生病院 ☎34-2121
3月31日(日)	大塚内科 ☎23-6121	塩田記念病院 ☎35-0099

#7009 (プッシュ回線・携帯電話) ☎03(6735) 8305 (ダイヤル回線) 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 (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～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。