



# 今夜のおかず



健康生活推進員  
篠崎恵美子さん  
(本納支部)

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



## 「レタス&トマトチャーハン 山椒風味」

### 作り方

- ①えびは殻と背わたをとって小口切りにし、塩・こしょうをする。玉ねぎは小さめの角切り。トマトはヘタ、種を取って1.5cmの角切り。レタスは2cmの角切りにする。
- ②フライパンにAを熱し、玉ねぎ、えびを炒め、火が通ったらご飯を加えて炒める。
- ③トマト、レタスを加えてさっと炒め合わせ、Bで味を調え、器に盛りつける。仕上げに粉山椒を振る。

### ひとこと

“あともう一皿の野菜料理”を合言葉に野菜摂取で生活習慣病を予防しませんか?レタス・トマトを加えて野菜たっぷり!ピリリと辛い粉山椒をかけ、山椒の風味で食欲増進!減塩もできます。

(1人分) エネルギー 359Kcal たんぱく質 15.3g 脂質 5.2g カルシウム 32mg 塩分 1.1g

材料 2人分	
ごはん	300g
えび	80g
塩・こしょう	ひとつまみ
玉ねぎ	30g
トマト	140g
レタス	葉2枚
A	
サラダ油	大さじ1/2
B	
ごま油	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ2/3
粉山椒	少々

## 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	8月28日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年2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	8月19日☎	13時～13時20分	平成25年2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	8月21日☎	9時～10時10分	平成24年2月生 平成24年3月生	
3歳児健康診査	8月20日☎	13時～13時20分	平成23年2月生	
ママ・パパ教室	① 9月11日☎ ② 9月20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
BCG予防接種	① 8月 5日☎ ② 9月 9日☎	13時30分～14時20分	①平成26年2月生 ②平成26年3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〉
7月20日☎	ポプラクリニック ☎23-3111	菅原病院 ☎25-1171
7月21日☎	宮本内科医院 ☎22-3770	本納整形外科 ☎34-5091
7月27日☎	粒良医院 ☎25-8580	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