



今夜のおかず



健康生活推進員
金澤 和代さん
(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



「ほうれん草ときのこの和え物」

材料 2人分

- ほうれん草.....100g
- しめじ.....30g
- 水.....小さじ2
- 酒.....小さじ1
- にんにく.....1/4かけら
- ごま油.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ1弱
- 粉チーズ.....大さじ1

作り方

- ① ほうれん草を茹でて水気を切り、3cmぐらいの長さに切る。しめじは石づきをとって小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りがでてきたら火を止める。
- ③ ボウルに②としょうゆを入れ、①のほうれん草、しめじを加えて良く和える。器に盛り、粉チーズをかける。

ひとこと

にんにくの香りが効いた食欲をそそる一品です。仕上げに粉チーズを使うことでカルシウムも取れ、骨粗しょう症の予防にもなります。

(1人分) エネルギー 48Kcal たんぱく質 3.1g 脂質 2.9g カルシウム 70mg 塩分 0.1g

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	7月17日☎	9時30分～10時 13時30分～14時	平成26年1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	7月15日☎	13時～13時20分	平成25年1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	7月16日☎	13時～13時20分	平成23年1月生	
ママ・パパ教室	① 6月28日☎ ② 7月 2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	7月 8日☎ 8月 5日☎	13時30分～14時20分	平成26年1月生 平成26年2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〉
6月15日☎	吉田医院 ☎34-3045	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
6月22日☎	鈴木医院 ☎22-2630	公立長生病院 ☎34-2121
6月29日☎	山之内病院 ☎25-1131	三枝医院 ☎25-2203

※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

