



食改さんの
おすすめ

今夜のおかず

茂原市食生活改善協議会のみなさんが
栄養バランスを考えて作ったレシピをご紹介します

食生活改善推進員

今井 洋子さん
(高師支部)

「さばのピリ辛蒸し」



(1人分) エネルギー 212Kcal たんぱく質 18.0g
脂質 12.3g カルシウム 31mg
鉄 1.2mg 塩分 1.0g

材料 2人分

さば(1切れ50g) ……	2切れ	A	塩……………	少々
白菜……………	100g		酒……………	大さじ1/2
しめじ……………	50g		豆板醤……………	小さじ1/2
赤ピーマン……………	1/2個		小麦粉……………	適宜
ごま油……………	大さじ1/2			

作り方

- ① さばは焼くときに小麦粉をまぶす。
- ② 白菜は軸のかたいところをそぎ切りにし、葉はざく切りにする。しめじは小房にわける。赤ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、さばの皮側から入れ、強火でゆすりながら焼き、焼き色がついたらひっくり返す。②を上のにせ、Aをふりかけ、ふたをして中火で10分蒸し焼きにする。

ひとこと

豆板醤に含まれる唐辛子の後を引くような辛さの正体は「カプサイシン」という成分です。辛みで低塩の物足りなさを補ってくれ、減塩につながります。カプサイシンには血行を良くし、発汗を促す働きがあるので、脂肪を燃焼し、肥満予防に効果があると言われています。また、カプサイシンは少量の塩分でも十分に満足できる減塩効果があり、塩分過多が気になる人にはおすすめです

市保健センターからお知らせ

各健診・教室の申し込み、問い合わせ、会場は市保健センター☎(25)1725へ。
(予防接種の問い合わせは市健康管理課☎(20)1574です。)

名称	日時	受付時間	内容・主な対象者	持ち物など
1歳6か月児の健康診査	4月16日⊕	13時～13時20分	平成23年10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
3歳児の健康診査	4月17日⊕	13時～13時20分	平成21年10月生	
2歳児歯科健診	4月18日⊕	9時～10時10分	平成22年10月生・ 平成22年11月生	
ママパパ教室	① 5月11日⊕ ② 5月18日⊕	9時15分～9時30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

*平成24年12月生のBCGにつきましては、接種年齢の変更に伴い、6月に実施予定です。なお、対象者には個人通知をいたします。

※ポリオの定期予防接種は、平成24年9月1日から不活化ポリオワクチンに切り替わりました。医療機関での個別接種を実施します。
くわしくは、市健康管理課☎(20)1574へ。

介護保険の 保険証を交付

満65歳になる方は、第1号被保険者の資格取得となり、介護保険の保険証(被保険者証)が交付されます。昭和23年4月2日～昭和23年5月1日生まれの方には、4月15日頃までに保険証を郵送します。この保険証は、介護保険の手続きをする場合に必要となりますので、大切に保管してください。

お問い合わせは、市高齢者支援課(2階)☎(20)1572、☎(20)1610へ。

満75歳の誕生日から 後期高齢者医療の対象に

満75歳になる方は、現在加入の健康保険を脱退し、誕生日当日から後期高齢者医療制度に加入することとなります。昭和13年4月2日～昭和13年5月1日生まれの方には、今月末までに保険証(被保険者証)を郵送します。

お問い合わせは、市国保年金課(2階)☎(20)1503、☎(20)1600へ。

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(初期医療)☎(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
広域消防本部テレホンサービス ☎(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。
※茂原市ホームページから確認できます。

日曜・休日当番医

※診療時間は9時～17時です

	《内科系》	《外科系》
3月17日⊕	山之内病院 ☎25-1131	鎗田整形外科医院 ☎24-8686
3月20日⊕⊗	東部台医院 ☎22-2455	栄倉病院 ☎24-2171
3月24日⊕	鈴木医院 ☎22-2630	公立長生病院 ☎34-2121
3月31日⊕	吉田医院 ☎34-3045	三枝医院 ☎25-2203

※都合により、変更する場合があります。
消防本部通信指令課☎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(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～22時



「広報もばら」は再生紙を使用し、環境にやさしいインクで印刷されています。