

推進員さん
おすすめ

今夜の
おかず



健康生活推進員
田辺 美和子さん
(茂原支部)

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。



材料/2人分

- 鶏モモひき肉…………… 120g
- 酒…………… 小さじ1
- しょうが汁…………… 少々
- えのきたけ…………… 80g
- 塩…………… 少々
- 大根…………… 60g
- サラダ油…………… 小さじ1
- あさつき…………… 適宜
- しょうゆ…………… 適宜

「つくねの薬味おろし」

作り方

- ① えのきたけは石づきを取り、さっと水洗いして細かく切る。
- ② ひき肉に酒・しょうが汁を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ③ ②にえのきたけを加え、ひき肉と合わせ塩を混ぜ込む。
- ④ 大根は皮をむき、すりおろしてザルに上げ、自然に水気を切る。
- ⑤ ③を4等分にして小判型にまとめ、油をしきよく熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ⑥ 焼きたてのつくねを器に盛り、薬味おろしをのせてしょうゆをかける。

ひとこと

ひき肉にえのきたけを混ぜることでかさ増しでき、カロリーダウンになります。大根おろしにかけるとしょうゆは控えめに減塩を心がけましょう。

(1人分) エネルギー125kcal たんぱく質14.3g 脂質5.1g カルシウム13mg 鉄1.3mg 塩分0.8g

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・内容	受付時間	主な対象者	持ち物など
ママ・パパ教室	①10月13日㊦ 赤ちゃんが生まれるまで編 ②11月12日㊦ 歯っぴークッキング編 受付時間=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) ※歯っぴークッキング編のみ別途500円、 エプロン、三角巾、手拭きタオル要
育児パパおとこ塾	9月28日㊦ 沐浴・妊婦体験	9時15分~9時30分	妊婦の夫 およびそのご家族	筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
ままのわ	10月28日㊦ 子育て編 「みんなで話そう」生後1~2カ月の赤ちゃん和妈妈 受付時間=9時50分~10時		平成28年8・9月 生のお子さんを もつ母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)
BCG 予防接種	①10月11日㊦ ②11月 8日㊦	13時30分~14時20分	①平成28年4月生 ②平成28年5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

- 長生郡市夜間急病診療所 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》
9月18日㊦	金坂医院 ☎22-4885	三枝医院 ☎25-2203
9月19日㊦	清水三郎医院 ☎25-0776	穴倉病院 ☎24-2171
9月22日㊦	鵜澤医院 ☎34-2008	塩田記念病院 ☎35-0099
9月25日㊦	渡辺医院 ☎27-7733	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。

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 ☎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~翌6時