



「減塩みそ汁」

材料/2人分

- 豆腐…………… 1/3丁 (100g)
- 長ねぎ…………… 1/5本
- なめこ…………… 1/2袋
- 水…………… 300cc
- かつお節…………… 5g
- (お茶パックに入れておく)
- A 生みそ…………… 小さじ2・1/2
- 牛乳…………… 小さじ2・1/2

作り方

- ①豆腐は1.5cm角に切り、水分を切っておく。長ねぎは小口切りにする。なめこはザルにあげ、さっと洗う。
- ②鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れて沸々としてきたら、かつお節を取り、①を加えひと煮たちさせる。
- ③みそと牛乳をしっかり合わせてミルクみそを作り、②に加えて火を止める。

ひとこと

朝の定番みそ汁に牛乳を加えることで、味にコクが出て少ない塩分で美味しくいただけます。さらに不足しがちなカルシウムも補えます。あらかじめ、みそと牛乳をしっかり混ぜ合わせることで、みそ汁が白くなくなります。

(1人分) エネルギー64kcal たんぱく質6.1g 脂質2.5g カルシウム46mg 鉄1.0mg 塩分0.9g

推進員さん
おすすめ

今夜の
おかず



健康生活推進員
太田 清子さん
(高師支部)

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。

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	4月15日⊕ 出産準備編	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)
ままのわ	4月28日⊕産後編 みんなで話そう♪生後1～2 カ月の赤ちゃん和妈妈]	9時50分～10時	平成29年2・3月生 のお子さんがい る母親	母子健康手帳、筆記用具 ※申込制 (必ずご予約ください)

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 1 1 9
再確認できます 0 1 2 0 (438) 1 1 9
- 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》
3月19日ⓐ	粒 良 医 院 ☎25-8580	塩 田 記 念 病 院 ☎35-0099
3月20日ⓐ	ポプラクリニック ☎23-3111	宍 倉 病 院 ☎24-2171
3月26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。

8 0 0 0

(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