

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

大人の握りこぶし大の加熱野菜を1日に5つ分食べるように心掛けましょう。この料理では1人当たり1つ分の野菜を食べられます。

ハクサイとハムのサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	131kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	8.0g	カルシウム	35mg
鉄分	0.4mg	塩分	1.1g

材料(1人分)

ハクサイ	240g
ハム	2枚(40g)
カイワレ大根	20g
リンゴ	1/4個
A {	
マスタード	小さじ2
酢	大さじ3
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	大さじ2

作り方

- ①ハクサイはざく切りにし、ハムは細切りにする。
- ②リンゴは皮ごと薄切りにし、塩水につけておく。
- ③カイワレ大根は根の部分を切り、長さを半分にする。
- ④Aを混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑤①②の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングをかける。
- ⑥器に盛り、カイワレ大根を飾る。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科	
休 日 当 番 医	2月	21日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	あづまクリニック (内) 六供町 ☎220-1220	青山医院 (内児) 古市町 ☎251-2861	吉田医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3375	野中医科歯科 クリニック (整) 野中町 ☎263-0007	小板橋医院 (外) 上泉町 ☎261-2122	産科婦人科 松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	耳鼻いんこう科 伊藤医院 (耳鼻) 高崎市倉賀野町 ☎027-346-2485	高山眼科駅前医院 (眼) 高崎市八島町 ☎027-327-3366
	28日(日)	すぐた医院ゆう子 キッズクリニック (内児) 光が丘町 ☎251-5622	前橋広瀬川 クリニック分院 (内) 千代田町四丁目 ☎219-1381	吉羽内科 胃腸科医院 (内) 下川町 ☎265-3877	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	富沢脳神経外科 内科医院 (脳外) 下小出町二丁目 ☎234-3488	小泉整形外科医院 (整外) 千代田町四丁目 ☎234-2511	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	橋爪耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	ひまわり眼科 (眼) 青柳町 ☎230-1230	
	3月	7日(日)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	下大島医院 (内) 下大島町 ☎266-0086	敷島医院 (内) 川原町 ☎235-9339	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	群馬バインク クリニック病院 (整) 亀里町 ☎265-0999	狩野脳神経 外科医院 (脳外整) 上泉町 ☎269-5454	矢崎医院 (産婦) 高崎市剣崎町 ☎027-344-3511	耳鼻咽喉科 田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604	小林眼科 (眼) 高崎市南大類町 ☎027-353-4110
診療時間は午前9時～午後6時。市医師会の休日当番医がホームページで検索できます。 アドレスは http://maebashi.gunma.med.or.jp/ 、携帯電話の場合は http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/ です。											
★夜間急病診療所 朝日町四丁目9-5 ☎243-5111 午後8時～午前0時 内科と小児科 (日曜・祝日は午前9時～正午も診察)											
★救急病院等案内 ☎221-0099											
歯 科											
日曜・祝日は歯科医師会休日診療所 岩神町二丁目19-9 ☎237-3685 午前10時～正午、午後1時～3時											
休 日 当 番	2月21日(日)=亀泉接骨院 (亀泉町) ☎264-0113、須藤接骨院 (下大島町) ☎266-9478 2月28日(日)=鈴木接骨院 (堤町) ☎264-0148、野口接骨院 (総社町総社) ☎252-5918 3月7日(日)=一貫堂接骨院 (住吉町二丁目) ☎231-8215、はら接骨院 (小相木町) ☎251-1150										
	薬局	日曜・祝日は市薬剤師会会営薬局 紅雲町一丁目2-15 ☎223-8400 午前9時～午後6時									