

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

ビタミン豊富な食材の組み合わせが、風邪の予防に役立ちます。

サツマイモのごまあえ



1人分の栄養価
 エネルギー96kcal カルシウム63mg
 タンパク質2.0g 鉄分0.7mg
 脂質1.7g 塩分0.4g

材料(4人分)
 ・サツマイモ …………… 200g
 ・ブロッコリー…………… 1/2株
 A { すりごま …………… 大さじ1
 しょうゆ …………… 大さじ1
 砂糖 …………… 大さじ2/3
 だし汁…………… 大さじ1

作り方

- ① サツマイモは1.5cmの角切りにし、ゆでておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ③ Aを合わせておき、①②をあえる。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	1月27日(日)	吉田小児科医院 (児) 箱田町 ☎253-7733	うぶかた循環器クリニック (内) 城東町二丁目 ☎231-2511	北條内科クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	せせらぎ病院附属しらかわ診療所 (内) 上細井町 ☎260-1116	菅谷泌尿器科皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	萩原整形外科医院 (整) 西善町 ☎266-3550	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	斉藤クリニック耳鼻科 (耳鼻) 日輪寺町 ☎235-8880	しみず眼科クリニック (眼) 樋越町 ☎230-4611
	2月3日(日)	中嶋小児科医院 (児) 江木町 ☎261-9299	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	はやぶさクリニック (内) 小坂子町 ☎264-1113	杉本病院 (内) 六供町一丁目 ☎223-2061	高山整形外科医院 (整) 南町四丁目 ☎223-2235	小林外科胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	耳鼻咽喉科田中医院 (耳鼻) 高崎市鍛冶町 ☎027-322-2604	さかもと眼科 (眼) 高崎市江木町 ☎027-327-2839
	2月10日(日)	高橋医院 (内児) 東善町 ☎266-0203	五十嵐医院 (内) 富士見村 ☎288-2026	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	大塚内科医院 (内児) 三俣町一丁目 ☎231-2399	大島整形外科医院 (整) 荒牧町 ☎231-3711	平井外科医院 (外) 大友町二丁目 ☎251-5803	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410	みうら耳鼻科医院 (耳鼻) 広瀬町三丁目 ☎266-7023	山王医院 (内産婦眼) 山王町二丁目 ☎266-5410
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 ★救急病院等案内(消防本部内) ☎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	1月27日(日)=干場接骨院 (富田町) ☎268-0464、湯沢接骨院 (龍蔵寺町) ☎232-4603 2月3日(日)=広瀬接骨院 (広瀬町二丁目) ☎263-8881、吉田接骨院 (鼻毛石町) ☎283-7766 2月10日(日)=大島接骨院 (城東町一丁目) ☎231-2476、前川接骨院 (元総社町一丁目) ☎251-5540									
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									