

前橋市健康増進計画  
健康まえばし27

**健康レシピ**

貧血を予防する鉄分・ビタミンB12の豊富なアサリを使ったメニュー。ビタミンCを多く含む野菜と一緒に取るとさらに鉄分の吸収がアップし、食欲のない時にもおすすめです。

## 中華風アサリご飯



1人分の栄養価

エネルギー	451kcal
たんぱく質	8.7g
脂質	12.9g
カルシウム	47mg
鉄分	2.5mg
塩分	2.1g

材料(4人分)

米	2合
アサリ(殻付き)	200g
ごま油	大さじ1
ニンニク	1片
ショウガ	少々
豆板醤	小さじ1
酒	大さじ1
水	適宜
ニンジン	10g
シイタケ	4枚
コネギ	5g
オイスターソース	大さじ1
塩	少々

### 作り方

- ① ニンニクはみじん切りにする。ショウガは針ショウガにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、ニンニクを炒め、アサリを入れ、豆板醤、酒、水を加え蒸し煮にする。
- ③ ②をアサリと汁に分け、アサリの身を取り出す。
- ④ ニンジンとシイタケは干切りにする。コネギは小口切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米、③の汁、オイスターソース、塩を入れ水加減する。(30分程吸水させる)
- ⑥ 炊飯器に④を入れて炊飯スイッチを入れる。
- ⑦ 炊き上がったら、アサリとショウガを混ぜ、茶碗に盛りコネギを散らす。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休日当番医	10月26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	中野医院 (内) 新前橋町 ☎290-1388	紀内科医院 (内) 住吉町一丁目 ☎235-5080	はやぶさクリニック (内) 小坂子町 ☎264-1113	堺掘整形外科医院 (整) 富士見村 ☎260-5125	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	耳鼻咽喉科貴船クリニック (耳鼻) 高崎市井野町 ☎027-363-7110	小林眼科 (眼) 高崎南大類町 ☎027-353-4110
	11月2日(日)	大川子どもクリニック (児) 上泉町 ☎231-5288	堺堀内科循環器科医院 (内) 若宮町一丁目 ☎231-8056	前橋東クリニック (内児) 下大屋町 ☎268-2260	本間小児科内科医院 (児内) 文京町四丁目 ☎221-6807	馬場整形外科クリニック (整) 石倉町二丁目 ☎212-3625	中村外科医院 (外) 文京町一丁目 ☎221-3951	神岡産婦人科医院 (産婦) 石倉町五丁目 ☎253-4152	橋爪耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 本町一丁目 ☎221-2745	青木眼科医院 (眼) 住吉町二丁目 ☎231-3707
	11月3日(月)	みどり小児科 (児) 嶺町 ☎269-8885	まえはら内科 (内) 下小出町二丁目 ☎212-7313	梅枝内科医院 (内) 富士見村 ☎288-7250	定方医院 (内) 亀里町 ☎265-0345	外科皮膚科たき医院 (外) 大利根町一丁目 ☎251-5101	三村整形外科医院 (整) 上細井町 ☎234-4477	こすもレディースクリニック (産婦) 高崎市旭町 ☎027-330-2215	耳鼻咽喉科古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	たかはし眼科クリニック (眼) 高崎西島町 ☎027-350-7077
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 <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/</a> 、携帯電話の場合は <a href="http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/">http://maebashi.gunma.med.or.jp/i/</a> 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	10月26日(日)＝横山接骨院(勝沢町) ☎269-8789、茂木接骨院(日吉町二丁目) ☎233-7599									
	11月2日(日)＝さくら整骨院(元総社町二丁目) ☎255-1321、新井接骨院(粕川町) ☎285-4370									
	11月3日(月)＝細野接骨院(駒形町) ☎266-1133、森下接骨院(樋越町) ☎283-0994									
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									