

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つ分を食べるように心掛けましょう。このサラダでは1人当たり1つ分の野菜を食べられます。

# ナスのみそ風味サラダ



### 1人分の栄養価

エネルギー	66kcal	たんぱく質	1.9g
脂質	1.5g	カルシウム	49mg
鉄分	0.6mg	塩分	0.6g

### 材料(4人分)

ナス	320g
ネギ1/4本	25g
青シソ	4枚
A	
みそ	大さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	小さじ2
砂糖	小さじ1.5
白ゴマ	大さじ1

### 作り方

- ①ナスは縦半分に切りラップに包む。レンジで約2分加熱し食べやすい大きさに割く。
- ②ネギは細切りにし、青シソはせん切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせる。
- ④ナスと青シソと③を混ぜ合わせ、上にネギを飾る。

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	8月23日(日)	富所こどもアレルギークリニック (児) 川曲町 ☎252-1511	木村医院 (内) 平和町二丁目 ☎231-3070	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	福山内科 (内) 東片貝町 ☎243-1380	剛 医 院 (外) 広瀬町三丁目 ☎266-3566	山本整形外科医院 (整) 西片貝町一丁目 ☎232-3069	田村産婦人科 (産婦) 高崎市柳川町 ☎027-323-8496	耳鼻咽喉科 古川雅子診療室 (耳鼻) 高崎市八島町 ☎027-322-1415	大山眼科 (眼) 高崎市浜川町 ☎027-343-7796
	8月30日(日)	竹澤小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	老年病研究所 附属病院 (内) 大友町三丁目 ☎253-3311	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	関 医 院 (整児) 南町四丁目 ☎224-6456	菅谷泌尿器科 皮膚科医院 (外泌) 西片貝町五丁目 ☎243-5525	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	いとう耳鼻咽喉科 (耳鼻) 朝倉町 ☎287-4707	かめい眼科 (眼) 城東町一丁目 ☎260-1200
	9月6日(日)	なんきつこどもクリニック (児) 荒牧町 ☎235-2558	斎藤医院 (内児) 朝日町四丁目 ☎224-7134	飯塚医院 (内) 荒口町 ☎268-5600	森田医院 (内児) 山王町一丁目 ☎266-4089	村谷胃腸科医院 (内外) 朝倉町 ☎265-4141	小竹整形外科 (整) 三俣町三丁目 ☎231-0495	重田産婦人科医院 (産婦) 高崎市中上居町 ☎027-327-1515	耳鼻咽喉科 深町クリニック (耳鼻) 高崎市中上居町 ☎027-322-8711	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 <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 ☎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 医	8月23日(日) = 大島接骨院 (上泉町) ☎233-1925、いしい接骨院 (三河町二丁目) ☎243-5512									
	8月30日(日) = 平井接骨院 (横手町) ☎265-0008、真塩接骨院 (朝倉町) ☎265-2494									
	9月6日(日) = 滝沢接骨院 (箱田町) ☎253-6870、田代接骨院 (荻窪町) ☎269-7538									
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									