

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

枝豆にはビタミンB₁などが多く含まれ夏バテ予防になります。

枝豆ご飯



1人分の栄養価
 エネルギー231kcal カルシウム38mg
 タンパク質6.4g 鉄分0.7mg
 脂質1.0g 塩分0.3g

材料(4人分)
 ○米…………… 1.5合
 ○ちりめんじゃこ…………… 20g
 ○枝豆…………… 20g
 ○青ジソ…………… 10枚
 ○ミョウガ…………… 1個

作り方

- ① 米はといで分量の水で炊く。
- ② 枝豆はゆでてさやと薄皮をむく。
- ③ 青ジソとミョウガは千切りにし、それぞれ水に浸す。
- ④ 炊き上がったご飯に、枝豆とちりめんじゃこ、水を切った青ジソを加え、さっと混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を器に盛り、水を切ったミョウガを飾る。

		内科				外科		婦人科	耳鼻科	眼科
休 日 当 番 医	7月22日(日)	ほんま小児科 (児) 上佐鳥町 ☎290-3131	青山医院 (内児) 古市町 ☎251-2861	さるき クリニック (泌内) 青梨子町 ☎210-7171	前橋広瀬川 クリニック (内) 千代田町四丁目 ☎231-4101	田部医院 (外) 六供町 ☎223-1061	萩原整形 外科医院 (整) 西善町 ☎266-3550	産科婦人科 島田医院 (産婦) 高崎市中継屋町 ☎027-322-4097	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
	7月29日(日)	高見子ども クリニック (児) 上新田町 ☎255-4153	遠山医院 (内) 鼻毛石町 ☎283-3575	森田医院 (内児) 山王町一丁目 ☎266-4089	前橋北病院 (内) 下細井町 ☎235-3333	前橋脳神経 外科病院 (脳外) 東片貝町 ☎221-8145	滝沢整形 外科医院 (整) 関根町 ☎232-6502	さとらレディース クリニック (産婦) 表町二丁目 ☎224-7606	牧耳鼻 咽喉科医院 (耳鼻) 総社町総社 ☎280-5233	高橋眼科医院 (眼) 元総社町 ☎252-8078
	8月5日(日)	戸所小児科医院 (児) 総社町二丁目 ☎253-2351	高玉診療所 (内) 本町一丁目 ☎223-1414	土井内科医院 (内児) 野中町 ☎261-7727	八木原内科医院 (内) 笄井町 ☎263-1315	アクザワ医院 (外内児) 天川大島町 ☎263-1228	岩上整形 外科医院 (整) 小相木町 ☎253-3358	重田産婦 人科医院 (産婦) 高崎市上中居町 ☎027-327-1515	つれいし 耳鼻咽喉科 (耳鼻) 高崎市上小端町 ☎027-343-2131	大西眼科 (眼) 高崎市中居町四丁目 ☎027-353-1303
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	7月22日(日)＝細野接骨院 (駒形町) ☎266-1133、片山鍼灸整骨院 (前箱田町) ☎225-5333									
	7月29日(日)＝斉藤接骨院 (田口町) ☎234-9580、石崎接骨院 (本町三丁目) ☎224-1411									
	8月5日(日)＝三俣の接骨院 (三俣町一丁目) ☎235-8662、前橋東洋医学専門学校付属接骨院 (新前橋町) ☎253-1205									
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30分～午後6時										