

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

食卓に野菜料理を1品増やし、メタボリックシンドロームを予防しましょう。

かみかみあえ



1人分の栄養価
 エネルギー78kcal カルシウム42mg
 たんぱく質4.0g 鉄分0.6mg
 脂質2.7g 塩分1.3g

材料(4人分)
 ○さきいか……………20g
 しょうゆ……………大さじ1
 A { 砂糖……………小さじ2
 酢……………大さじ2
 ○大根……………80g
 ○ニンジン……………40g
 ○キュウリ……………1本
 ○塩……………小さじ1/4
 ○もやし……………1/2袋
 ○いりごま……………大さじ1
 ○ごま油……………小さじ2

- 作り方**
- ① さきいかは細かく裂いて、Aの調味料につけておく。
 - ② 大根・ニンジン・キュウリは細かいせん切りにして、塩でもんでおく。
 - ③ もやしはさっとゆでて冷ましておく。
 - ④ ②と③の野菜の水気を切り、①の中に混ぜ合わせて、いりごま・ごま油を加える。

		内科			外科		婦人科	耳鼻科	眼科		
6月	24日(日)	瀬下こどもクリニック (児) 元総社町 ☎255-3350	町田内科クリニック (内) 茂木町 ☎280-2800	関内科医院 (内) 天川太島町一丁目 ☎224-4680	菊池内科クリニック (内) 青梨子町 ☎219-3356	リハビリ整形外科 みなみクリニック (整) 川原町 ☎210-3737	田中外科内科医院 (外) 下小出町三丁目 ☎231-0555	高山産婦人科医院 (産婦内) 箱田町 ☎251-2621	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	すがの眼科 古市クリニック (眼) 古市町一丁目 ☎210-8181	
	7月	1日(日)	竹沢小児科クリニック (児) 上小出町二丁目 ☎260-7750	もてぎ内科医院 (内児) 上増田町 ☎266-5671	永島内科医院 (内) 三俣町二丁目 ☎232-6435	富士たちばなクリニック (内) 日輪寺町 ☎230-1155	マンモプラス竹尾クリニック (外) 西片貝町三丁目 ☎220-1577	鳥羽整形外科クリニック (整外) 紅雲町二丁目 ☎223-7700	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	高山眼科 緑町医院 (眼) 高崎市緑町一丁目 ☎027-361-6888
	8日(日)	中田クリニック (児内) 箱田町 ☎251-1360	深沢内科クリニック (内) 堀越町 ☎283-0003	今村内科医院 (内) 昭和町一丁目 ☎231-5557	木村内科医院 (内) 箱田町 ☎253-8883	高山整形外科医院 (整) 南町四丁目 ☎223-2235	中沢クリニック (外泌) 若宮町四丁目 ☎230-1220	道下産婦人科医院 (産婦) 平和町一丁目 ☎231-7821	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	
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	6月24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 7月1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 7月8日(日)＝ 岩田接骨院 (下細井町) ☎237-5158、 こだいら接骨院 (総社町三丁目) ☎253-8216										
	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										