

健康レシピ 前橋市健康増進計画 健康まえばし21

トマトの酸味が食欲をそそります。食欲がなくなり気味な夏バテの予防に役立ちます。

トマトのゴマ風味あえ



1人分の栄養価

エネルギー	69kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	2.6g
カルシウム	48mg
鉄分	0.9mg
塩分	1.0g

材料(4人分)

・ トマト	3個
・ 大葉	4枚
・ 枝豆	60g
A { ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
白ゴマ	大さじ1

作り方

- ① トマトは一口大に切る。大葉は千切りにする。枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ② ボールにAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②のボールに①のトマトと枝豆を入れ、軽く混ぜ、さらに大葉と白ゴマを入れて混ぜ合わせる。

		内 科			外 科		婦人科	耳鼻科	眼 科	
休 日 当 番 医	8月24日(日)	須田こどもクリニック (児) 後閑町 ☎265-6777	松本内科医院 (内) 日吉町三丁目 ☎231-4728	下田内科医院 (内) 南町三丁目 ☎221-3155	八代医院 (内) 川曲町 ☎255-0846	外科胃腸科 いしがか医院 (外整) 日吉町二丁目 ☎233-4808	リハビリ整形外科 みなみクリニック (整) 川原町 ☎210-3737	長島産婦人科医院 (産婦) 高崎市南大類町 ☎027-352-9521	耳鼻咽喉科 長谷川医院 (耳鼻) 高崎市片岡町二丁目 ☎027-323-4196	高山眼科緑町医院 (眼) 高崎市緑町一丁目 ☎027-361-6888
	8月31日(日)	由上小児科医院 (児) 日吉町一丁目 ☎231-3646	河内循環器クリニック (内外) 昭和町三丁目 ☎233-3311	わかば病院 (内) 新前橋町 ☎255-5252	うめだ内科クリニック (内児) 鶴光路町 ☎212-0678	岩上整形外科医院 (整) 小相木町 ☎253-3358	小林外科胃腸科医院 (外整) 広瀬町二丁目 ☎263-2535	いとうレディースクリニック (産婦) 朝倉町 ☎290-3531	新前橋耳鼻咽喉科医院 (耳鼻) 古市町一丁目 ☎253-6170	羽鳥眼科 (眼) 天川町 ☎243-3711
	9月7日(日)	いまいずみ小児科 (児) 本町一丁目 ☎220-1333	北條内科クリニック (内) 嶺町 ☎269-5503	若宮内科 (内児) 日吉町四丁目 ☎234-6001	吉羽内科胃腸科医院 (内) 下川町 ☎265-3877	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	産婦人科松原医院 (産婦) 高崎市新保町 ☎027-353-4103	角田医院 (耳鼻) 高崎市若松町 ☎027-325-8844	沼賀眼科医院 (眼) 高崎市相生町 ☎027-327-1270
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	8月24日(日) = 深澤接骨院 (城東町四丁目) ☎221-6888、高橋接骨院 (六供町) ☎243-6078									
	8月31日(日) = のむら整骨院 (上佐鳥町) ☎265-6677、荒牧接骨院 (荒牧町) ☎234-9559									
	9月7日(日) = 中嶋接骨院 (上小出町二丁目) ☎231-1643、風香整骨院 (光が丘町) ☎280-6178									
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									