

高血圧を予防するためには減塩のほか、カリウムを多く摂取することが大切です。カリウムは野菜や果物に多く含まれており、高血圧の原因のひとつとされるナトリウムの排泄を促進する働きがあります。今回は、旬の野菜を切って、レンジで加熱するだけの簡単温野菜を紹介します。時間がないときにも便利なレシピです。

冬が旬の野菜は、ほうれん草、小松菜、大根、かぶ、ブロッコリー、白菜などがあります。旬の食材は栄養価が高く、味も良いため、素材本来の味でおいしく食べることが出来ます。減塩にもつながりカリウムも摂取できるので一石二鳥。たくさん食べて、カリウムの摂取量をアップさせましょう。

厚生労働省では野菜を1日350g以上食べることを推奨しています。小鉢の野菜料理は1皿が約70g。1日に小鉢5皿分以上の野菜を食べるよう心掛けてみましょう。

## 簡単温野菜

エネルギー：58kcal 塩分：0.2g

### ●材料(4人分)

- ・ブロッコリー 1個
- ・ニンジン 1/2本
- ・かぶ 中1個
- ・スライスチーズ 2枚
- ・こしょう 適量



### 減塩ポイント

旬の野菜で素材の甘さを楽しみましょう!

### ●作り方

- ①ブロッコリーは子房に分ける。茎は皮を厚めにむいて食べやすく切る。ニンジン、かぶは皮をむき、小さめの一口大にする。
- ②①を耐熱皿に並べてラップし、電子レンジ500wで4~5分加熱する。
- ③お好みでこしょうをふる。スライスチーズをのせてレンジで1分加熱する。

## 休日に診療を受けられる医療機関

内科・小児科＝川越市医師会夜間休日診療所(小仙波町2丁目53-1 ☎222-3330)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時・午後1時～3時・午後8時～10時  
月～土曜日の受付時間…午後8時～10時

歯科(急患のみ)＝予防歯科センター(三久保町18-3 ☎224-3891)

日曜日、祝・休日、年末年始の受付時間…午前9時～11時30分

## 2月の休日当番医

受付時間は、午前9時～午後4時です。受診前に当番医に確認してください。

|        |               |                  |           |
|--------|---------------|------------------|-----------|
| 2日(日)  | 大東外科医院(胃・外・肛) | 南大塚2丁目10-2       | ☎243-3345 |
| 9日(日)  | 高橋耳鼻咽喉科医院(耳)  | 月吉町38-2          | ☎225-4374 |
| 11日(祝) | 仲皮フ科クリニック(皮)  | 脇田本町13-10        | ☎246-0039 |
| 16日(日) | 三森整形外科医院(整外)  | 三久保町6-4          | ☎222-0515 |
| 23日(日) | 野村眼科医院(眼)     | 脇田町105 アトレ1階118号 | ☎222-7321 |



川越市シンボルマーク

### ●2月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

8日(土)・22日(土)、午前8時30分～正午。市民課(本庁舎1階)・収税課(本庁舎2階)・南連絡所。一部の業務は、取り扱いできません。

### ●ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058

2月11日(祝)＝可燃ごみ(火・金コース)、その他プラスチック製容器包装(火コース)。

川越市公式  
モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年1月1日現在 人口348,595人(男=174,856人、女=173,739人) 前月比-64人 世帯数148,007世帯 前月比+36世帯

☎ 広報川越1311

■発行日/平成26年1月25日(毎月10日・25日発行)

■発行/川越市 〒350-8601埼玉県川越市元町1丁目3-1 <http://www.city.kawagoe.saitama.jp/>  
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室

印刷/旬新広社