

めざせ 健康寿命日本一!

いきいき川越大作戦「食事編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

いきいき川越大作戦では、1日の野菜摂取量350g以上を推進しています。

生野菜などのサラダも手軽ですが、生野菜だけで350gを取ることは難しいため、蒸したり、煮たりする温野菜も組み合わせ食べてみましょう。加熱することがかさが減り、摂取できる野菜の種類も増やすことができます。また、ニンジン、カボチャ、ピーマンなどの緑黄色野菜は、炒めるなどして油と一緒に摂取するとビタミンの吸収がよくなります。まずは、食事に、野菜料理を1皿増やしてみましよう。

今回は暑い夏でも火を使わず、電子レンジで簡単に作れる減塩野菜レシピを紹介します。

もやしのナムル

1人分エネルギー：43kcal 塩分：0.5g

●材料(4人分)

- もやし 1袋
- かいわれ大根 1/2パック
- 中華だし 小さじ2
- ごま油 大さじ1
- 塩 1つまみ
- にんにくチューブ 約6cm



A

●作り方

- ①もやしは耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で3分加熱する
 - ②かいわれ大根は食べやすい長さに切る
 - ③ボールにAを合わせ、水分を切ったもやし、かいわれ大根を入れ、よく混ぜ合わせる
 - ④好みて黒こしょうをふる
- ※千切りにしたニンジンを電子レンジにかけて加えると彩りがよくなります。

*このほかのレシピはおよそ2か月ごとに更新し、公民館等で配布しているほか、市ホームページで確認できます。

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

9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。

| | | | |
|--------|--------------------|-------------|-----------|
| 7日(日) | さい眼科医院(眼) | 天沼新田340-6 | ☎239-6525 |
| 14日(日) | 岸病院(精) | 上戸101 | ☎231-1564 |
| 15日(祝) | 川越リハビリテーション病院(内) | 中台元町1丁目9-12 | ☎245-3555 |
| 21日(日) | 渋谷整形外科(整外、リハ) | 天沼新田117-3 | ☎232-6377 |
| 23日(祝) | 吉田クリニック(整外、脳外、皮、内) | 砂新田126-1 | ☎248-6623 |
| 28日(日) | 川越くりはら耳鼻咽喉科(耳) | 新富町2丁目30-2 | ☎227-8733 |



川越市シンボルマーク

●9月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

13日(土)・27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

9月15日(祝)＝可燃ごみ(月・木コース)、その他プラスチック製容器包装(月コース)。

9月23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8月1日現在 人口349,125人(男=175,146人、女=173,979人) 前月比+7人 世帯数149,381世帯 前月比+58世帯

広報川越1325

■発行日/平成26年8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.kawagoie.saitama.jp/>
市役所代表 ☎049-224-8811 ☎049-225-2171

■編集/広報室 印刷/旬新広社

私的利用の範囲を除き、記事や写真の無断転載を禁じます。

この印刷物は、グリーン購入法に適合する紙を使用し、印刷用の紙へ、リサイクルできます。

