

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

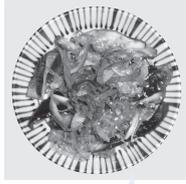
いきいき川越大作戦では減塩の取り組みをしています。1日の塩分の目標値は男性9・0g未満、女性7・5g未満(日本人の食事摂取基準2010年版)です。高血圧の予防指針では、1日6g未満の目標が設定されています。

そこで今回は、夏の旬の野菜をたっぷり使った、暑い日にさっぱりと食べられる簡単減塩レシピをご紹介します。旬のみょうがや青じそなどの香味野菜を使用すると、野菜の風味で、塩分が少なくてもおいしく食べることができます。調味料は、しょうゆ小さじ1杯で塩分約1gに対し、麵つゆ(2倍濃縮)は小さじ1杯で塩分約0・4gなので、しょうゆではなく麵つゆを使用することにより、さらに減塩することができます。暑くて食欲が低下するこの時期、冷たい麺類に入れるのも良いですね。

なすとみょうがのおかが和え

●材料(4人分)

- ・なす 4本
- ・みょうが 2個
- ・かつお節 5g(片手1杯分)
- ・青じそ 5枚
- ・白いりごま 大さじ1
- ・麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ2



減塩ポイント
旬の香味野菜やゴマの風味を利用

●作り方

- ①なすを食べやすい大きさに切り、水にさらす。
- ②耐熱皿に①を並べ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- ③みょうがと青じそを千切りにする。
- ④ボールに全ての材料を入れて、和える。

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

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。

1日(日)	川越くりはら耳鼻咽喉科(耳)	新富町2丁目30-2	☎227-8733
8日(日)	愛和病院(産・婦)	古谷上983-1	☎235-8811
15日(日)	岸病院(精)	上戸101	☎231-1564
16日(祝)	川越リハビリテーション病院(内)	今福2710	☎245-3555
22日(日)	康正会病院(外・整外・内)	山田320-1	☎223-5711
23日(祝)	埼玉病院(内・呼・胃・放・循)	西小仙波町1丁目8-3	☎224-5911
29日(日)	巢山整形外科(整外・リハ)	下広谷397-3	☎234-7881



川越市シンボルマーク

- ごみの祝日収集のお知らせ 収集管理課 ☎239-5058
9月16日(祝)・23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)
- 業務の一部制限 市民課 ☎224-5744
住民基本台帳ネットワークシステムのネットワーク機器更改に伴い、9月2日(月)は、住民基本台帳ネットワークシステムに係る業務(広域交付住民票の写しの交付、住民基本台帳カードを利用する転入手続き等)が一部制限されます。詳しくはお尋ねください。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年8月1日現在 人口348,238人(男=174,744人、女=173,494人) 前月比+156人 世帯数147,508世帯 前月比+108世帯

広報川越1301

- 発行日/平成25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.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

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。

