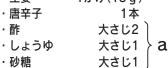
### 切干大根の和え物

### ●材料(4人分)

・切り干し大根 乾30 a ・きゅうり 1本 ・人参 1/3本 ・生姜 1かけ(15g) 唐辛子 1本





香味野菜や香辛料、酢を 使用しておいしく減塩!

### ●作り方

- ①戻した切り干し大根の水気を絞り、程よい長さに切る。
- ②きゅうり、人参、生姜は千切りにする。
- ③唐辛子は種を取り除き、輪切りにする。
- ④ボールでaの調味料を混ぜ合わせ、①~③の材料を入 れ、和える。

食事を取るよう心がけましょう。 生姜などの香味野菜や酢を使用することで、 る人の割合が県平均より高くなっています。 そこで、今回は、 向として、 「切干大根の和え物」 脳梗塞 塩分や栄養バランスに気を付けた 脳内出血の疾患で病院を受診 1人分の塩分は0・7g。 減塩がで

が上がると、 基などの重篤な病気につながる危険があります。 、なります。 分の これを動 過ぎは、 血液の圧力に耐えるため、 手軽に作れる減塩レシピを紹介し 高血圧 脈硬化とい の原因になります。 ſĺ 脳梗塞や心筋 血管の壁が 市  $\dot{O}$ 厚

# いきいき川越大作戦「食事 健康づくり支援課 e 2 2 9 -4 2 1

弱命回

## 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53-10222-3330)

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**回**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

#### 7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)  | 渋谷整形外科(整外・リハ)         | 天沼新田117-3  | <b>112</b> 32−6377         |
|--------|-----------------------|------------|----------------------------|
| 14日(日) | 川越胃腸病院(消)             | 仙波町2丁目9-2  | <b>1</b> 225 – 6888        |
| 15日(祝) | 帯津三敬病院(内・外)           | 大中居545     | <b>1 1 1 1 1 1 1 1 1 1</b> |
| 21日(日) | さい眼科医院(眼)             | 天沼新田340-6  | Tel 239 — 6525             |
| 28日(日) | 猪熊外科胃腸科医院(胃・外・整外・泌・肛) | 新宿町5丁目4-12 | <b>1</b> 242-6780          |



### ●7月の土曜開庁日 市民課 値224-5739

13日出 · 27日出、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 個239-5058 7月15日紀=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)。

川越市公式 モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年6月1日現在 人口347,968人(男=174,660人、女=173,308人) 前月比 +310人 世帯数147,281世帯 前月比 +307世帯



■発行日/平成25年6月25日(毎月10日・25日発行)

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/制新広社