

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

塩分の取り過ぎは、高血圧の原因になります。血圧が上がると、血液の圧力に耐えるため、血管の壁が厚くなります。これを動脈硬化といい、脳梗塞や心筋梗塞などの重篤な病気につながる危険があります。市の傾向として、脳梗塞・脳内出血の疾患で病院を受診す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、手軽に作れる減塩レシピを紹介します。「切干大根の和え物」1人分の塩分は0.7g。生姜などの香味野菜や酢を使用することで、減塩ができます。日頃から、塩分や栄養バランスに気を付けた食事を取るよう心がけましょう。

切干大根の和え物

●材料(4人分)

- ・切り干し大根 乾30g
- ・きゅうり 1本
- ・人参 1/3本
- ・生姜 1かけ(15g)
- ・唐辛子 1本
- ・酢 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1



減塩ポイント
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。

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

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	☎232-6377
14日(日)	川越胃腸病院(消)	仙波町2丁目9-2	☎225-6888
15日(祝)	帯津三敬病院(内・外)	大中居545	☎235-1981
21日(日)	さい眼科医院(眼)	天沼新田340-6	☎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	☎242-6780



川越市シンボルマーク

●7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

7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)。

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

☎ 広報川越 1297

■発行日/平成25年6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。

