

めざせ 健康寿命日本!

いきいき川越大作戦「食事編」

健康づくり支援課 ☎229-4121

日本人は塩分の摂取量が多く、一日平均10.1g。1日の目標値は男性9.9g未満、女性7.5g未満、高血圧の予防指針では6g未満と設定されています。

塩分が多く含まれている食品の一つに漬け物があります。日本の伝統食である漬け物は、食べ過ぎると塩分の過剰摂取につながる恐れがあります。漬け物の塩分量は、梅干し1個2.2g、たくあん5切れ1.3g、キュウリのぬかみそ5切れ1.6gです。ご飯のお供やお茶請けとして漬け物を食べる機会が多い方は、保存漬けより即席漬け、一夜漬けの減塩タイプにする等の工夫をしましょう。

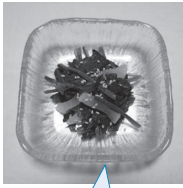
今回は、漬け物を使ってさっぱりと食べられる減塩レシピを紹介します。塩分の多い漬け物も調味料の代わりに使用することで、減塩しながら漬け物を楽しむことができます。漬け物の食べ過ぎに注意しながら、料理に取り入れてはいかがでしょうか？

ホウレンソウのたくあん和え

エネルギー：24kcal 塩分：0.7g

●材料(4人分)

- ・ホウレンソウ 1束(300g)
- ・たくあん 7切れ(42g)
- ・麵つゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ・白ごま 適量



減塩ポイント
漬け物の塩分を利用して調味料を減らそう!

●作り方

- ①ホウレンソウを熱湯でさっとゆで、水気を絞り、長さ4cmに切る。
- ②たくあんを細かく切る。
- ③①②と麵つゆを和える。
- ④お好みで白ごまをかける。

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

12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)	岸野胃腸科クリニック(外・内・肛・胃)	新宿町1丁目12-19	☎247-3900
8日(日)	鈴木脳神経外科(脳外・内・神内・神・小・整外・心内・放)	笠幡2082	☎233-7701
15日(日)	田中医院(内・外)	宮下町1丁目2-12	☎222-0002
22日(日)	康正会病院(外・整外・内)	山田320-1	☎223-5711
23日(祝)	田口レディースクリニック(婦)	喜多町1-1牛村ビル1階	☎222-3600
29日(日)	池袋病院(内・外・整外)	笠幡3724-6	☎231-1552
30日(月)	三井病院(内・外・整外・泌)	連雀町19-3	☎222-5321
31日(火)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382



川越市シンボルマーク

●12月の土曜開庁日 市民課 ☎224-5739

14日(土)・28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。

●12月9日(月)～13日(金)、収納窓口の延長

午後7時まで。市税等(国保税含む)＝収税課(本庁舎2階 ☎224-5691)、後期高齢者医療保険料＝医療助成課(本庁舎2階 ☎224-5842)、介護保険料＝介護保険課(本庁舎3階 ☎224-5817)。納付や納税相談などにご利用ください。

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成25年11月1日現在 人口348,592人(男=174,943人、女=173,649人) 前月比+188人 世帯数147,917世帯 前月比+179世帯

☎ 広報川越1307

■発行日/平成25年11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.kawago.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。

