

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

食欲の秋、「つい食べ過ぎてしまった」などということはありませんか。これから年末年始に向け、外食の機会が増える時期です。外食では、麺類・丼物などの単品物や、刺し身・唐揚げなどのつまみが多くなり、タンパク質や脂肪、塩分の過剰摂取につながります。また、野菜が少なく食物繊維が不足しがちになります。今回は、こんな季節にぴったりのキノコを使った簡単レシピを紹介します。キノコには摂取しすぎた塩分を外に排出してくれるカリウムや食物繊維が豊富に含まれています。忙しいときでも鍋1つあれば簡単に調理ができます。

きのこのしぐれ煮

1人分エネルギー：37kcal 塩分：0.7g

●材料(4人分)

えのきたけ・しめじ } 300g
しいたけ など }
しょうが 1かけ(10g)
しょうゆ 大さじ1 } A
酒 大さじ1 }
みりん 大さじ1 }
かつお削り節 1パック(2~3g)



●作り方

- えのきたけは根元を切り落とし1/2の長さに切る。しめじは石づきを切り落としほぐす。しいたけは石づきを切り落とし1センチ幅に切る。しょうがは千切りにする。
 - 鍋に①とAを入れ、中火にかける。煮汁が少し残るくらいに煮詰め、火を消してかつお削り節を入れて和える。
- *きのこはいろいろな種類をあわせて300g用意。
*耐熱皿に全ての材料を入れ、電子レンジでもできます。

*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

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。

7日(日)	田中医院(内、外)	宮下町1丁目2-12	☎222-0002
14日(日)	旭町耳鼻咽喉科診療所(耳)	旭町2丁目7-14	☎243-8415
21日(日)	中村眼科(眼)	通町22-2	☎227-7277
23日(祝)	ちあきメディカルクリニック(内、外、糖内)	南通町2-3 小野沢ビル2階	☎225-0199
28日(日)	康正会病院(外、整外、内)	山田320-1	☎223-5711
29日(月)	本川越病院(内、外、整外、脳外、消内、消外)	中原町1丁目12-1	☎222-0533
30日(火)	赤心堂病院(外、整外、産、婦、内)	脇田本町25-19	☎242-1181
31日(水)	行定病院(内)	脇田本町4-13	☎242-0382

●12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

12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)。

●収納窓口の延長 収税課 ☎224-5691 介護保険課 ☎224-5817

12月8日(月)～12日(金)、午後7時まで延長。市税(国民健康保険税含む)＝収税課(本庁舎2階)、介護保険料(65歳以上)＝介護保険課(本庁舎3階)。納付・納税相談などにご利用ください。



川越市シンボルマーク

川越市公式
モバイルサイト



人口と世帯数 平成26年11月1日現在 人口349,469人(男=175,265人、女=174,204人) 前月比+152人 世帯数149,825世帯 前月比+166世帯

広報川越1331

■発行日/平成26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.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。

