

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【ツナと塩昆布の炊き込みごはん】



必要な材料(6人分)

- 米 2合
- ツナ缶(70g) 1缶 ~オイルを切る
- 塩昆布 20g ~長ければ切る
- しめじ 30g ~小房に分け半分に切る
- 人参 20g ~千切り
- ごぼう(60g) 1/2本 ~さがきがきにして水に浸す

栄養価(1人当たり)

- エネルギー 215 kcal
- 塩分 0.7 g
- カルシウム 19 mg
- 蛋白質 5.6 g

「町民の皆さんに野菜をたくさん食べてほしい」との思いから、このコーナーが始まりました。1日に必要な野菜350gを積極的に食べて、生活習慣病を予防しましょう。食生活に気を付けて健康な毎日を過ごして下さい。長い間、ご愛読いただきましてありがとうございました。

栄養士 土井 暢子



＝ 作り方 ＝

炊飯器に2合分の水を控えめに計り、下処理した材料を入れ炊く。炊き上がったらざっくり混ぜて器に盛る。

- ★この炊き込みご飯は、魚やきのこ・野菜・昆布などの食材を入れることで香りや昆布のミネラル、野菜が摂取できるバランスの良いメニューです。
- ★炊き込みご飯は、最初に食べて味が薄いかなど感じるくらいが美味しく食べられます。
- ★60歳以上の女性なら、1日1合を3食に分けて、60歳以上の男性なら、1日1合を2食に分けて食べるのが理想の量です。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100

受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 4月の休診日

- 1日(日)、7日(土)～8日(日)
- 15日(日)、21日(土)～22日(日)
- 29日(日)～30日(祝)

11日・25日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。午後は診察もリハビリもお休みです。

※5月休診予告
5月1日、2日は臨時休業となります。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
4 / 1 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
4 / 8 (日)	北海道中央病院 電話 22-2135 西町1番7号
4 / 15 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医・吉田医院医師)
4 / 22 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医・北竜町立診療所 所長 浦本幸彦)
4 / 29 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
4 / 30 (月)	斎藤整形外科医院 電話 23-3737 7条9番38号



3月31日をもちまして、広報担当から異動することとなりました。大変、お世話になりました。また、取材協力や情報提供など、広報作成にご協力をいただきました皆様に心より感謝申し上げます。

広報「もせうし」は、より親しみやすく、町の政策や情報をお伝えしてまいります。今後とも、よろしくお願ひいたします。

企画振興課 H・Y

巡回無料法律相談会のご案内

～りんどう法律事務所の富田弁護士が相談に答えます～

- ◎相談日時 4月23日(月) 午後1時～午後4時
- ◎相談場所 妹背牛町老人福祉センター
- ◎相談料 無料

■予約・お問い合わせ先

妹背牛町役場健康福祉課福祉グループ

☎ 32-2411 (内線 191)

※当日の相談も受け付けますが、予約をされた方を優先させていただきます。