



～鶏肉とたっぷり野菜 トマト煮～

皆さんはよく噛んで食事をしていますか。

「噛む」ことは、食べ物を細かくする役割のほかに、あごの骨や筋肉を鍛え、豊かな表情や美しい歯並びの形成を促します。

また、脳の神経を刺激し、細胞の活動を活発にしたり、脳神経のひとつである満腹中枢に刺激が伝わり、食事の食べ過ぎを防ぐことができます。

今回のメニューは、「噛む」ことを必要とする野菜がたっぷり入っていますので、よく噛んで食べてみてください。

《材料・4人分》

- 鶏胸肉 400g
- 塩・コショウ 少々
- にんにく 1かけ
- サラダ油 少々
- 玉ねぎ 100g
- にんじん 100g
- ごぼう 100g
- 干しいたけ 2枚
- トマト水煮缶 400g
- 大豆水煮 140g (乾燥大豆であれば70gを戻して使用)

- しょうゆ 小さじ2杯
- 砂糖 小さじ2杯
- 白ワイン 大さじ1杯
- パセリみじん切り 少々

《作り方》

- 鶏肉は一口大に切っておき、塩・コショウの下味をつけておく。
- にんにく・玉ねぎは薄切り、にんじん・ごぼうは薄い短冊切り、干しいたけはもどして薄切りにする。
- 鍋に油とにんにくを入れ炒める。香りがしてきたら、①の鶏肉を入れて一緒に炒める。
- ③に玉ねぎ・にんじん・ごぼうを加えさっと炒めたら、しいたけの戻し汁½カップとトマト水煮(汁ごと全て)、干しいたけ、調味料を入れ、具材が柔らかくなるまで中火で15分20分位煮る。
- 最後に大豆水煮を入れ5分位さっと煮たら、皿に盛り、パセリのみじん切りを上から散らす。

1人分の栄養価

- エネルギー 200キロカロリー
- たんぱく質 26.1g
- 脂質 2.5g
- 食物繊維 4.6mg
- 塩分 1.5g
- カルシウム 44mg
- 鉄分 1.4g

町管理栄養士 大倉淑子

5月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	太美
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
近藤	勤医協	堀江	堀江	堀江	堀江	さわざき
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
とうべつ内	太美	近藤	勤医協	堀江	堀江	スウェーデン
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
堀江	とうべつ内	さわざき	太美	近藤	勤医協	堀江
29日	30日	31日				
堀江	スウェーデン	堀江				

6月 (内科系・救病当番医)						
1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
堀江	とうべつ内	太美	近藤	勤医協	堀江	さわざき
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
スウェーデン	堀江	堀江	とうべつ内	さわざき	近藤	勤医協

医療機関	
勤医協当別小川通診療所	☎ 3-3010 錦町
近藤医院	☎ 3-2021 園生
■さわざき医院	☎ 5-2055 北栄町 要予約
■とうべつ内科クリニック	☎ 2-1313 西町 要予約
太美中央医院	☎ 6-2332 太美南
スウェーデン通り 内科循環器科クリニック	☎ 5-3151 太美町
■堀江病院	☎ 2-3111 樺戸町 要予約
とうべつファミリークリニック	☎ 6-4649 太美町

内科系 救病当番医

日	土	平
曜	曜	
祝	日	日
日		
9時	14時	19時
～	～	～
12時	17時	21時
・	・	・
14時	17時	
～	～	
17時		

- ◆乳幼児健診 対象者には個別に通知します
- ◆予防接種 (個別接種) 左記医療機関で受診可
DPT ⊕ジフテリア・百日咳・破傷風
対象 3カ月～90カ月未満
- D T ⊕ジフテリア・破傷風 (対象) 11・12歳
- 麻しん ⊕ (対象) 1歳～90カ月未満
- 風しん ⊕ (対象) 1歳～90カ月未満児と昭和54年4月2日から昭和62年10月1日までに生まれた方。(MMRワクチンの接種済み者、風しんにかかった者を除く)
- ◆予防接種 (集団接種)
ツ反・BCG ⊕ (対象) 生後3カ月～48カ月未満児
- ◆健康相談
月・金曜日～運動の器具(ウォーキングマシン、エアロバイクなど)が使えます
水曜日～生活習慣病予防のための栄養相談が受けられます *事前にお申し込みください
- ◆リハビリ教室～心身機能に心配があり、必要な生活リハビリを受けたい方
- ◆ねこやなぎの会～脳卒中など同じ病気を持つ仲間と交流や親睦をはかりたい方
- ◆かすみ草の集い・友遊会～外出の機会が少なく家に閉じこもりがちな高齢者
- ◆こころの健康相談～不眠・引きこもり・痴呆・拒食・過食・アルコール依存・抑うつ・統合失調症などの、本人や家族の相談に応じます
- ◆介護者のつどい～春こそ、リハビリ習慣を!
- ◆つばさの会～心の病を抱え在宅で療養している方
- ◆当別断酒会～「お酒」で悩んでいる方と家族は一度おいでください

※予防接種を受ける場合、■については予約制です。(事前に連絡願います)