

健康カレンダー



名 称	と き	対 象	と ころ
予約制 血糖コントロール塾7.0会	16日 午後1時30分～3時	血液検査でHbA1c7%前後の方	保健医療 センター
予約制 健康・栄養・歯科相談	26日 午前9時～正午	保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方	
脱メタボのための 筋トレ・脳トレ実践教室	6日 午前9時30分～11時30分	どなたでも	市民会館2階 東ホール

名 称	と き	集合場所	内 容
蒲南コースを歩こう会	1日 午前9時30分	本町公園 (雨天:生きがいセンター)	蒲郡の街中を歩くコース (雨天:室内体操)
みんなで楽しく 無理なく三谷歩こう会	8日 午前9時	若宮公園時計塔前 (雨天:三谷公民館)	モルック
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	22日 午前9時30分 (雨天中止)	西浦公民館	幡豆観音(妙善寺)冬至コース

糖尿病教室



市民病院 ☎ 66-2200

と き	と ころ	講話の内容
8日	午後2時 ～3時	2階会議室 糖尿病とは・合併症
9日		運動・検査
10日		2階講義室 網膜症・日常生活
11日		薬・歯周病
12日		食事

※申し込み不要。どなたでも。

在宅医などへのお問い合わせ

在宅当番医	☎ 67-2828
休日急病診療所	☎ 67-2555
休日歯科・障がい者歯科診療所	☎ 69-8020

ヒートショックに気をつけよう

急激な温度変化によって起こるヒートショックは、誰にでも起きる可能性があります。家の中の寒暖差が小さくなるよう心がけましょう。



旬の味レシピ 冬 『チンゲン菜の卵炒め』

【材料】1～2人分

チンゲン菜……………1株(約100g)
卵……………1個
おろしにんにく……少量
ごま油……………小さじ1
酒……………大さじ1
オイスターソース…小さじ1
こしょう……………好みで

【作り方】

- ①チンゲン菜は3～4等分に切って、軸と葉を分ける。卵は割りほぐす。
- ②フライパンでごま油とおろしにんにくを熱し、チンゲン菜の軸を炒める。
- ③酒を入れてチンゲン菜の軸がしんなりしたら、葉を加えて炒める。
- ④③を周りに寄せたら真ん中に溶き卵を入れて、ふんわり炒り卵を作る。
- ⑤オイスターソースとこしょうで味付けし、全体を混ぜ合わせる。



・ 管理栄養士のワンポイント ・

チンゲン菜はアクが少ないので下茹での必要がなく、手軽に使える食材です。また、カロテンやビタミンC・Eなどのビタミン類のほか、カルシウムや鉄などのミネラル類も豊富に含まれます。

