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	17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	27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	

名　称	と　き	集合場所	内　容
蒲南コースを歩こう会	2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	9日㈪　午前9時 (雨天中止)	三谷公民館	大王松コース
形原西浦の名所をめぐる ウォーキング会	28日㈰　午前9時30分 (雨天中止)	双太山公園時計塔前	紅葉コース

糖尿病教室

市民病院　66-2200

とき		ところ	講話の内容
16日㈪	午後2時～3時	2階講義室	糖尿病とは・合併症
17日㈫			運動・検査
18日㈬			網膜症・日常生活
19日㈭		2階会議室	薬・歯周病
20日㈮		2階講義室	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

11月4日は世界糖尿病デー

糖尿病と歯周病は相互に悪影響を及ぼしあう関係です。血糖値を確認すること、定期的に歯科を受診することが、どちらの病気の予防にもつながります。

キッチンGAMA

蒲郡みかん香る キンメダイの炊き込みごはん



【材料】4人分

米……2合
キンメダイ……1尾
酒　……大さじ1/2
塩　……小さじ1/2
蒲郡みかん果汁……200cc程度
水……220cc程度
にんじん……中1/5本(30g)
しいたけ……3枚(30g)
アスパラガス……20g
あらびき黒コショウ…少々
あれば　みかんの皮

作り方

①キンメダイは塩焼きにする
②米はといで、ひたひたの水につけておく（30分～1時間）
③にんじん、しいたけは粗みじん切りにする。アスパラガスは薄めの斜め切りにする
④②の米を炊飯器に入れ、酒と塩を加え、果汁+水を2合の線に合わせたら、均一になるよう混ぜる
⑤④の上ににんじんとしいたけ、キンメダイを乗せて炊く
⑥炊き上がったらアスパラガスを加えて蒸らし、キンメダイの頭や骨などを取り除き全体をさっくりと混ぜ合わせて器に盛り、黒コショウと細切りにしたみかんの皮を乗せる