

## ● 乳幼児相談・健康相談を予約制で再開します

相談に来られる際は体温を確認のうえ、マスクの着用をお願いします。

### ● 乳幼児相談

**予約方法** 毎月、前月の第3月曜日より予約を受け付けます。保健センターまでお電話ください。  
(10月のみ9月7日から受付)

\*1組30分程度を目安に、**先着20組**とさせていただきます。

**相談内容** 身体測定、保健相談、栄養相談、育児相談(ことばの相談)、母乳相談  
\*手作りおやつを試食はありません。

### ● 健康相談

密集を避けるため実施場所を**安八温泉から保健センターに変更**します。

**予約方法** 前日の午前中までに保健センターへお電話ください。

\*1人30分程度を目安に、**先着15人**とさせていただきます。

**実施日時** 令和2年8月7日(金)・9月2日(水)・9月18日(金)・10月14日(水)・

12月4日(金)・令和3年3月4日(木) \*いきいきカレンダーの2月19日を変更

**実施場所** 保健センター

**相談内容** 尿検査、体重・体脂肪測定、血圧測定、保健師による健康相談、管理栄養士による食事相談など

保健センター ☎64-3775



## ピリ辛鶏中華めん



減塩レシピの紹介です。めん料理は一般的にめんにもつゆにも塩分が含まれるため、一食当たりの塩分が平均3~5gと高めです。レシピでは青唐辛子や黒こしょう、ねぎなどピリ辛食材の香味を利用し、手軽に減塩しています。

#### ■栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー: 377kcal たんぱく質: 25.4g  
脂質: 7.0g 炭水化物: 49.4g  
食塩相当量: 1.1g

#### ■作り方

- ①ねぎは縦半分にして斜め薄切りし、水にさらして水けをきる。青唐辛子は千切りにする。
- ②耐熱皿にフォークで数か所穴をあけた鶏肉をのせ、Aをすりこむ。ラップをかけて600Wの電子レンジで約8分加熱し、冷ましてから手で裂く。
- ③中華めんはたっぷりの熱湯でゆでて、流水で洗い、氷水でしめる。しっかり水けをきり、器に盛る。
- ④ねぎと青唐辛子、鶏肉をBで和えて③にのせ、黒こしょうを振る。

#### ■材料 (4人分)

- ・蒸し中華めん…4玉
- ・鶏むね肉…2枚
- A { ・酒…大さじ1
- ・すりおろししょうが…小さじ2
- ・こしょう…少々
- ・ねぎ…2本
- ・青唐辛子…2本
- B { ・ごま油…大さじ1と1/2
- ・塩…小さじ1/2
- ・あらびき黒こしょう…適量