

食育コーナー
「食推さんの減塩レシピ紹介」

問 保健課

☎ 773・6811

ほうれん草とトマトのみそナムル
材料（4人分）

- ・鶏のささみ 50g
 - ・トマト 160g
 - ・ほうれん草 80g
 - ・ごま油 小さじ1と1/2
 - ・白すりごま 小さじ2
- ◎調味料
みそ 大きじ1/2
砂糖 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
おろしにんにく 1g

作り方

- ①鶏ささみの筋を取り、酒を振って電子レンジで加熱する。冷めたら粗くほぐしておく。
- ②トマトは皮をむいて、くし型に切る。
- ③ほうれん草は、茹でて水にとり水気をしっかりと絞る。食べやすく切る。
- ④鶏ささみ・トマト・ほうれん草にごま油をからめる。調味料で和え、仕上げにすりごまをいれて和える。

※1人分の食塩相当量0.5g

健友館乳がん検診・骨粗しょう
症検診・内臓脂肪量CT検査

問・申 ゆきぐに大和病院健友館
☎ 777・4477

健友館では、令和3年度から乳がん検診・骨粗しょう症検診・内臓脂肪量CT検査を実施しています。
住民健診や職場健診での実施対象年齢に該当しない人でも、乳がん検診・骨粗しょう症検診・内臓脂肪量CT検査を受けた人は、ぜひお申し込みください。

期 7月1日(木)～令和4年3月24日(木)
(祝日を除く水・木曜日に実施)

時 午後2時～3時
定 5～10人/日

会 費 会費きぐに大和病院健友館

- ・乳がん検診（マンモグラフィ2方向） 4,400円
- ・骨粗しょう症検診 3,500円
- ・内臓脂肪量CT検査 3,500円



7月の城内診療所 診療担当医師(予定表)



受付・診療時間 午前：月曜～土曜 〈受付〉 8:00～11:00 〈診療〉 9:00～
午後：月曜、水～金曜 〈受付〉 12:30～15:00 〈診療〉 13:30～
② 火曜 〈受付〉 12:30～15:30 〈診療〉 14:00～

◎毎月の第4火曜日は休診となります。

【問合せ】 城内診療所 ☎ 775・2009

月		火		水		木		金		土		日
午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	休診日
来院時はマスク着用をお願いします。 自宅まで無料で送迎します。(午前のみ) 電話か窓口でお申し込みください。						1日		2日		3日		4日
						高橋		高橋		休診		休診
5日		6日		7日		8日		9日		10日		11日
高橋		田中		高橋		高橋		高橋		福本	休診	休診
12日		13日		14日		15日		16日		17日		18日
高橋		田中		松田		高橋		高橋		休診		休診
19日		20日		21日		22日		23日		24日		25日
高橋		田中		高橋		休診		休診		高橋	休診	休診
26日		27日		28日		29日		30日		31日		
◎休診		田中		松田		高橋		高橋		休診		