

高野 佑真 くん



つかまり立ちとハイハイで、毎日
元気に動き回っています♪”

パパとママ
高野 尚人 さん
真奈 さん

平成27年7月7日生まれ

土井栄養士の

もう一品欲しいメニュー

【トマトのカプレーゼ】



栄養価(1人当たり)

エネルギー 151 kcal 塩分 0.6 g
カルシウム 122 mg 蛋白質 4.7 g



＝ 作り方 ＝

- ①トマトはへたを取り7～8mmにスライス、モzzarellaチーズも7～8mmにスライス
- ②皿にトマトとモzzarellaチーズを交互に並べ、バジルを添えてブラックペッパーと乾燥バジル・オリーブオイルを上からかける。

必要な材料(2人分)

トマト (200g) 1個
モzzarellaチーズ(50g) 1/2袋
バジルの葉 2枚
オリーブオイル 大さじ1
塩・ブラックペッパー 適宜
乾燥バジル 適宜

※チーズの苦手な人は、トマトをスライスし、粗みじん切りにした塩昆布とオリーブオイルをかけても美味しいです。昆布がふやけたらOK!

- ★トマトに多く含まれるリコピンは、トマトの赤色の色素成分でカロテノイドの一種です。抗酸化作用があり、活性酸素を取り除くことや老化防止・血液さらさらの効果や、がん予防にも効果があるとされます。
- ★トマトに含まれているβ-カロチンは体内でビタミンAに変換されることによって、皮膚や粘膜の保護を強化します。カロテンは美肌効果が知られていますが、喉や鼻などのウイルスの侵入口となる粘膜を丈夫にすることで風やインフルエンザなどの予防にもなります。

夜間急病テレホンセンター

(深川市立病院内) 電話 22-4100
受付時間 午後5時～翌朝8時30分

妹背牛診療所 8月の休診日

6日(土)、7日(日)、11日(祝)
14日(日)、18日(木)、19日(金)
20日(土)、21日(日)、28日(日)

10日・24日(水)午後より訪問診療のため
午前のみ診察いたします。
午後からは診察もリハビリもお休みです。

お知らせ

妹背牛町特定事業主行動計画《第二次前期計画》
が策定されました。
詳しくは町ホームページをご参考にして下さい。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
8 / 7 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
8 / 11 (木)	斎藤整形外科医院 電話 23-3737 7条9番38号
8 / 14 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・北竜町立診療所 所長 浦本 幸彦)
8 / 21 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・吉田医院医師)
8 / 28 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・児島医院 院長 児島 俊一)