

# 10月の休日当番医

※市外局番は0279です

日	内科		外科	歯科
2日 (日)	大谷内科クリニック (中村) TEL20-1881	中野医院 (渋川/坂下町) TEL22-1219	北毛病院 (有馬) TEL24-1234	高橋歯科クリニック (行幸田) TEL24-8211
9日 (日)	斎藤内科外科クリニック (金井) TEL22-1678	榛東さいとう医院 (榛東村新井) TEL54-1055	高野外科胃腸科医院 (渋川/新町) TEL24-2454	吉岡歯科クリニック (行幸田) TEL24-8289
10日 (祝)	みゆきだ内科医院 (行幸田) TEL60-6070	大井内科クリニック (吉岡町北下) TEL30-5575	あだち整形外科 (金井) TEL30-1170	K歯科医院 (金井) TEL22-2331
16日 (日)	厚成医院 (石原) TEL22-1060	ふるまき内科医院 (八木原) TEL25-8881	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	あおば歯科医院 (榛東村新井) TEL25-8820
23日 (日)	奈良内科医院 (渋川/東町) TEL25-1155	榛東わかばクリニック (榛東村山子田) TEL20-5531	関口病院 (渋川/辰巳町) TEL22-2378	しまむら歯科医院 (八木原) TEL20-1182
30日 (日)	神山内科医院 (渋川/坂下町) TEL22-2181	駒寄こども診療所 (吉岡町大久保) TEL55-5252	渋川医療センター (白井) TEL23-1010	山川歯科医院 (渋川/新町) TEL22-0260

※変更になる場合がありますので、確認の上受診してください ※歯科の診療時間は正午までです



## 夜間急患診療所

TEL 238899

所在地 渋川(長塚町)1760-1  
診療時間 午後7時～10時  
診療体制 内科、外科、小

児科のいずれかの医師が担当  
※病気・けがによっては対応  
できない場合があります



ヘルスメイトがオススメする

## 今月のレシピ vol.42

### 『ショウガとお芋のほくほく飯』



[1人分の栄養価]

エネルギー 354kcal、食物繊維1.6g、食塩相当量0.7g

#### 今月のポイント

サツマ芋を切ると断面からにじみ出てくる白い液は「ヤラピン」という成分で、整腸作用があるとされます。サツマ芋が便秘予防に効果があるとされるのは、食物繊維が豊富だからというだけではなく、「ヤラピン」との相乗効果で腸の動きがより活発化されるためです。

【材料】(2人分)

精白米	150g	A	酒	大さじ1
サツマ芋	80g		みりん	大さじ1
根ショウガ	10g		塩	小さじ1/4
水	180ml			

【作り方】調理時間30分程度(炊飯時間は含まず)

- ① 米は洗米し、ザルにあげて30分以上置く
- ② サツマ芋はよく洗い、皮付きのまま1～1.5cm角に切ったら、水に入れて10分ほど置く。ショウガは皮をむき、千切りにする
- ③ 炊飯釜に①の米と分量の水、Aの調味料を加えてよく混ぜる
- ④ ③の炊飯釜に、②の水気を切ったサツマ芋とショウガを加え、普段どおりに炊く



クックパッドでレシピ公開中

