

【アスパラホワイトソースかけ】



栄養価(1人当たり)

エネルギー 37 kcal 塩分 0.2 g
カルシウム 14 mg 蛋白質 1.3 g



＝ 作り方 ＝

- ①沸騰している湯に塩を一つまみ入れアスパラを茹でる。途中株をつまみ、柔らかくなったら取り出し3cm位の幅に切りそろえる。
- ②容器にAの調味料を合わせアスパラにかける。

必要な材料(2人分)

グリーンアスパラ(80g) 1束
(株の方は硬いので皮をむく)
プレーンヨーグルト 小さじ2
マヨネーズ 小さじ1
オリーブオイル 2～3滴 } A
醤油 2～3滴
レモンの皮 小さじ1/2
(裏側の白い部分は付けずにみじん切り)



- ★アスパラにはアミノ酸の一種でアスパラギン酸がわずかに含まれ、疲労回復やスタミナ増強を促すと言われています。また、利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があると言われます。
- ★穂先にはルチンが含まれ、フラボノイドの一種で血管を丈夫にし、高血圧や動脈硬化の予防に効果があります。

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 5月の休診日

1日(日)～5日(祝)
7日(土)～8日(日) 15日(日)
21日(土)～22日(日) 29日(日)

11日・25日(水)午後より訪問診療のため午前のみ診察いたします。
午後は診察もリハビリもお休みです。
17日(火)18日(水)は小学校内科検診のため午後からの診察は15時(終わり次第)の予定です。(リハビリは通常通り)
※5月2日は臨時休診です。

深川医師会休日当番表

月 日	当 番 医 院
5 / 1 (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)
5 / 3～5 (火～木)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
5 / 8 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号
5 / 15 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・成田医院院長 成田 昭彦)
5 / 22 (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)
5 / 29 (日)	深川市立病院 電話 22-1101 6条6番1号 (担当医師・代田 剛)

子ども達を水難事故から守ろう！

農作業の開始とともにかんがい用水路に通水が始まり、それと同時に毎年痛ましい水の事故が多発しております。

土地改良区では、事故防止に万全を期し、啓もう運動を展開しておりますが、ご家庭でも日ごろからお子さんを水路等に近づけない、遊ばせないように注意していただき、子供たちを水難事故から守りましょう。

危険箇所には防護柵、立入禁止札などを設置しておりますが、お気付きの点がありましたらご連絡下さい。

また、用水路・排水路・農道にゴミなどを捨てないようご協力下さい。

水土里ネット深川
深川土地改良区 電話 22-2166

春山登山や山菜採りは安全に楽しみましょう！

5月になると日差しが日を追うごとに強くなって最高気温が10℃を超える日が多くなります。屋外でのレジャーやスポーツが盛んとなり、大型連休には旅行や帰省などで出かける機会も多くなります。しかし、平地と違って山にはまだ多くの雪が残り、急激な気温の上昇に伴って雪どけによる沢の増水や、雪の多い傾斜地ではなだれの危険があります。また、日々の寒暖の差が激しい季節でもあり、冬山に逆戻りして、猛ふぶきや寒さにより身動きがとれなくなることも珍しくありません。春山登山や山菜採りを楽しむためにも、遭難事故にあわないよう注意しましょう。また、この時期は一年を通して空気が最も乾燥する時期となります。このため、野火などが発生しやすくなりますので、火の始末に気をつけましょう。

◎問い合わせ先 札幌管区気象台天気相談所
電話 (011) 611-0170