



テーマ
「物忘れをしない脳をつくる!!」

【さつまいもごはん】 1人当たりの栄養価 239kcal

■材料 (6人分)

白米 (2カップ)、さつまいも (150g)、塩 (小さじ 1/2)、
酒 (大さじ 1)、黒ごま (適宜)

■作り方

- ①さつまいもは、よく洗った皮の汚い部分だけ除き、2cm角の角切りにする。
- ②炊飯器に米、さつまいも、塩、酒、分量の水を加えて炊く。
- ③器に盛り、黒ゴマをちらす。



【さばとなすの南蛮漬け】 1人当たりの栄養価 282kcal

■材料 (6人分)

さば (6切れ)、小麦粉 (少量)、 なす (500g)、揚げ油 (適宜) しょうが (20g)、赤とうがらし (少々)
たれ……だし (1カップ)、酢 (1カップ)、しょうゆ (大さじ 8)、
砂糖 (大さじ 6)、塩 (小さじ 1/2)

■作り方

- ①なすは輪切りにする。赤とうがらしは小口切り、しょうがはせん切りにする。
- ②鍋にたれの材料を入れてひと煮たちさせ、しょうがと赤とうがらしを加え、火を消す。
- ③さばは一口大のそぎ切りにし、小麦粉をまぶし、170℃の揚げ油でからりと揚げ、なすはさっと素揚げにし、②のたれに漬け込む。



※次回定例会は12月14日(火)午前10時からです。

～認知症を防ぐ食べ物～

◆抗酸化作用がある野菜やくだもの

- ①ビタミンCが多く含まれる食品
レモン、いちご、グレープフルーツ、じゃがいも、れんこん、キャベツ、小松菜、ピーマンなど
- ②ビタミンEが多く含まれる食品
かぼちゃ、さつまいも、春菊、にら、ほうれん草など
- ③βカロテンが多く含まれる食品
青ねぎ、グリーンアスパラ、がぼちゃ、ピーマン、トマトなど

◆脳の神経伝達や血行を促す働きがあるDHA、EPAを含む魚
いわし、さんま、さば、まぐろなど

□ 12月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター)
3	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時)
4	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診・BCG予防接種 (福祉センター) 補聴器相談 (役場: 11時~12時)
10	金	無料法律相談 (くらしの郷: 15P参照)
11	土	いろいろたお話の会 (歴史民俗資料館: 10時~)
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	7か月、12か月健診 (福祉センター) 補聴器相談 (役場: 13時~14時)
17	金	
18	土	補聴器相談 (町立病院: 9時~12時)
19	日	
20	月	介護保険証交付 20日~22日 (役場: 8時30分~17時15分 19P参照)
21	火	
22	水	補聴器相談 (役場: 13時~14時) 乳幼児相談 (福祉センター)
23	木	天皇誕生日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	固定資産税 (3期分) 国民健康保険税 (7期分) 納付期限 心配ごと相談 (くらしの郷: 15P参照)
28	火	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~18P参照) 補聴器相談 (町立病院: 14時~17時)
29	水	
30	木	
31	金	



●町の人口・10月の人の動き

・人口 17,697人	・出生 9人
・男性 8,397人	・死亡 26人
・女性 9,300人	・転入 49人
・世帯数 7,576世帯	・転出 38人

(平成22年10月31日現在)

■鞍手町役場

〒807-1392 福岡県鞍手郡鞍手町大字中山3705番地
電話 (0949) 42局 2111番 / ファックス (0949) 42局 5693番

■鞍手町ホームページアドレス

パソコンから <http://www.town.kurate.fukuoka.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>