



テーマ
「高血圧を予防する!!」

【鮭のごま焼き焼きブロッコリーとベークドポテト添え】 1人当たりの栄養価 271kcal

■材料 (6人分)

生鮭 (6切れ)、ブロッコリー (360g)、じゃがいも (360g)、塩 (小さじ2/3)、小麦粉 (大さじ4.5)、牛乳 (大さじ4.5)、いり白ごま (大さじ6)、ごま油 (大さじ2)、ポン酢しょうゆ (小さじ1.5)

■作り方

- ①鮭は一口大のそぎ切りにし、塩をふり、もみ込む。
- ②小麦粉と牛乳を混ぜて、鮭にからめ、いり白ごまを全体にまぶしつける。
- ③ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、じゃがいもは皮をむいて、半月切りにし、レンジで加熱して柔らかくする。
- ④フライパンにごま油を熱し、鮭、ブロッコリー、じゃがいもの順に入れ、こんがり焼き、器に盛ったら、ブロッコリーにポン酢しょうゆをかける。



【春菊とえのき茸のおひたし】 1人当たりの栄養価 22kcal

■材料 (6人分)

春菊 (300g)、えのき茸 (150g)、酒 (大さじ1)、ゆずの皮 (適量)、だし (1/2カップ)、酢 (大さじ1)、しょうゆ (大さじ1.5)

■作り方

- ①春菊は4cmの長さに切り、沸騰湯でさっと茹でて水にとり、水気を絞っておく。
- ②えのき茸は石づきを除き、長さを半分に切ってほぐし、酒をふって混ぜる。熱したフライパンで炒りをし、しんなりしたら取り出して冷ます。
- ③ボウルにだし、酢、しょうゆを入れ、春菊とえのき茸を加えてあえ、ゆずの皮をちらす。



※次回定例会は2月8日 (火) 午前10時からです。

良質のたんぱく質を適量摂ることは高血圧の予防に役立ちます。1回で60g前後のたんぱく質食材に野菜を組み合わせるとナトリウム排泄に役立つカリウムを摂りましょう。また、高血圧予防の観点からカリウムは1日3,500mg摂取するのが望ましいとされています。カリウムは野菜類やくだもの、芋、豆、海藻、きのこ、魚や牛乳など幅広い食品に含まれますが、特に植物性の食品に豊富なため、野菜は毎食摂取しましょう。



2月のカレンダー

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



●町の人口・12月の人の動き

- ・人口 17,712人
- ・出生 13人
- ・男性 8,408人
- ・死亡 16人
- ・女性 9,304人
- ・転入 57人
- ・世帯数 7,596世帯
- ・転出 41人

(平成22年12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/>