



テーマ
「糖尿病を予防する!!」

【おからの焼きコロッケ】 1人当たりの栄養価 208kcal

■材料（6人分）

おから（420g）、小松菜（210g）、玉ねぎ（150g）、にんじん（60g）、生しいたけ（300g）、塩（小さじ1/2）、こしょう（適宜）、みそ（大さじ2）、マヨネーズ（大さじ1）、小麦粉（大さじ3）、水（大さじ3）、パン粉（1/2カップ）、サラダ油（大さじ2）、くし型レモン（1個）、サラダ菜（6枚）

■作り方

- ①小松菜、玉ねぎ、にんじん、生しいたけはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎ、にんじんを炒め、しんなりしたら小松菜としいたけを加えて炒め、塩、こしょうをふる。
- ③ボウルにおからと②の材料、みそ、マヨネーズを入れてよく混ぜ、12等分にして小判型にする。
- ④小麦粉、水を混ぜて、③にかからめ、パン粉をまぶす。
- ⑤フライパンに残りのサラダ油を熱して、④を入れ、焼き色がつくまで両面をじっくり焼く。
- ⑥皿にサラダ菜を敷き、⑤を盛って、くし型レモンを添える。



【ふるふき大根の肉みそかけ】 1人当たりの栄養価 100kcal

■材料（6人分）

茹でた大根（6切）、肉みその材料…豚赤ミンチ（200g）、みそ（大さじ4）、酒（大さじ4）、しょうゆ（大さじ1）

■作り方

- ①小鍋の中に肉みその材料を入れて混ぜ合わせ、中火にかけて焦げ付かないように木べらで混ぜながら火を通し、肉に火が通り、つやが出てきたら出来上がり。
- ②茹でた大根を温めて、器に盛り、①の肉みそをかける。好みで粉ざんしょうをふる。



～ 食後の血糖値を安定させるには ～

食物繊維は、食事で摂取した糖を体内でゆっくりと吸収させる働きがあります。したがって、食後の血糖の急激な上昇が抑えられます。また、コレステロールの吸収を妨げ、便通を促進するなどの働きがあります。低カロリーなので、ダイエットにも最適です。

野菜や芋、きのこ、海藻、豆類など食物繊維を多く含む食品を組み合わせることで積極的に食べるように心がけましょう。



□ 12月のカレンダー

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



●町の人口・10月の人の動き

- ・人口 17,493人
- ・出生 8人
- ・男性 8,303人
- ・死亡 19人
- ・女性 9,190人
- ・転入 34人
- ・世帯数 7,585世帯
- ・転出 37人

（平成23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.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>