



テーマ
「糖尿病を予防する!!」

【鮭の錦焼き】 1人当たりの栄養価 217kcal

■材料 (6人分)

鮭の切り身 (6切れ)、酒 (大さじ1)、塩 (小さじ1/2)、卵黄 (1こ)、パセリ (6g)、マヨネーズ (大さじ3)、ピザ用チーズ (60g)、サラダ油 (大さじ1)、レタス (60g)、プチトマト (6こ)

■作り方

- ① 鮭の切り身に酒と塩をふっておく。
- ② みじん切りしたパセリ、チーズ、卵黄、マヨネーズを加え合わせる。
- ③ フライパンに油をひき、鮭を両面焼く。②を上のにのせ、ふたをしてチーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ④ レタスとプチトマトを添える。



【ほうれん草とまいたけのレモンしょうゆ】 1人当たりの栄養価 34kcal

■材料 (6人分)

ほうれん草 (450g)、まいたけ (150g)、しょうゆ (大さじ1.5)、レモン果汁 (大さじ1.5)、みりん (大さじ1)

■作り方

- ① ほうれん草は茹でて、4cmの長さに切り、水けをよくしぼっておく。まいたけは食べやすくほぐし、さつと茹で水けをきる。
- ② 耐熱ボウルにみりんを入れ、レンジで20秒程加熱し、しょうゆ、レモン果汁を加えて混ぜ、①を加えてあえる。



糖尿病を予防するための6か条

- ① 腹7分目で食べ過ぎない (ゆっくりよく噛んで食べる)
- ② 野菜や海藻類をたっぷり食べる
- ③ いろいろな食品をまんべんなく食べる (加工食品に偏らない)
- ④ 間食に注意する (夕食後は食べない)
- ⑤ 三食規則正しく食べる (寝る前は食べない)
- ⑥ 食塩は控えめに、脂肪はとり過ぎない

11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	文化の日 第29回少年の主張大会 (中央公民館: 9時~、15ページ参照)
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、13ページ参照)
7	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照)
8	土	いろいろばたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、13ページ参照)
13	木	4か月健診 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、13ページ参照)
14	金	健康長寿講演会 (中央公民館: 10時~、17ページ参照)
15	土	青少年育成町民会講演会 (中央公民館: 10時~、15ページ参照)
16	日	総合健診 16~18日 (福祉センター: 8時30分~、8ページ参照)
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照)
21	金	
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	国民健康保険税 (第6期分)、後期高齢者医療保険 (第5期分) 納期限 (12ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、13ページ参照) 心配ごと相談 (くらじの郷: 13時~15時、13ページ参照)
26	水	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、18ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、19ページ参照)
27	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、13ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、19ページ参照)
28	金	
29	土	
30	日	



● 町の人口・9月の人の動き

・人口 16,980人	・出生 11人
・男性 8,081人	・死亡 17人
・女性 8,899人	・転入 51人
・世帯数 7,586世帯	・転出 44人

(平成26年9月30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>

■ 鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>