



テーマ
「おいしい介護食!!」

【手作りがんもどき】 1人当たりの栄養価 290kcal

■材料（6人分）

木綿豆腐（1丁）、はんぺん（300g）、むぎえび（180g）、にんじん（240g）、小松菜（120g）、豚ひき肉（240g）、片栗粉（大さじ6）、ゆずの皮のすりおろし（少量）、だし（400cc）、みりん（大さじ4）、淡口しょうゆ（大さじ2）、水溶き片栗粉（適宜）

■作り方

- ①豆腐はペーパータオルにのせて水けを切る。はんぺんは粗く刻んでおく。えびは背わたを除き、小松菜は端からあらく刻む。
- ②にんじんは粗く刻んで茹でておく。
- ③フードプロセッサーに①、②と豚ひき肉、片栗粉を入れ、全体が混ざるまで攪拌する。
- ④鍋にだし、みりん、淡口しょうゆを熱して③をスプーンですくって形を整えながらさっと煮る。
- ⑤水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥器に盛り、ゆずの皮のすりおろしを散らす。



【もやしとしめじのサラダ】 1人当たりの栄養価 66kcal

■材料（6人分）

もやし（300g）、しめじ（300g）
調味料……酢（大さじ2）、サラダ油（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1）、粉かんでん（小さじ1/2）

■作り方

- ①もやしはきれいに洗い、ざるにあげて水けをきり、1cm幅位に切る。しめじは、笠のほうから1cm幅位に刻み、残った石づきは捨てる。
- ②耐熱ボウルに①のもやしとしめじを入れてふんわりとラップをかけ、レンジで8分加熱する。
- ③とりだして熱いうちに調味料を加え、とろみがつくまでよく混ぜる。



*** 介護食作りのヒント三か条 ***

- ①家族と一緒にメニューで……家族のメニューに少し手を加えて、高齢者の身体状況に合わせてアレンジしましょう。家族と同じものを食べることが喜びになり、心身にとっても、良い栄養になります。
- ②食べやすい工夫を……やわらかさに加えて、まとまりがよく、のど越しがソフトになるように食事形態を工夫しましょう。
- ③食べたい気持ちを最優先……食べることで免疫力が高まり、病気にかかりにくくなります。

□ 3月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	確定申告：くらの郷 3月3日（月）～3月17日（月）（土・日除く）
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（くらの病院：14時～17時）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
8	土	お話の会（歴史民俗博物館：10時～）
9	日	
10	月	無料法律相談（くらの郷：16P参照）
11	火	
12	水	
13	木	4か月健診（福祉センター） 補聴器相談（役場：11時～12時）
14	金	
15	土	補聴器相談（くらの病院：9時～12時）
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
21	金	春分の日
22	土	
23	日	
24	月	国保高齢受給者証交付（役場：9時～ 18P参照）
25	火	心配ごと相談（くらの郷：16P参照） 国民健康保険税（第10期分）納期限 後期高齢者医療保険（第9期分）納期限 補聴器相談（くらの病院：14時～16時30分）
26	水	乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
27	木	介護保険証交付 27日～28日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



●町の人口・1月の人の動き

・人口 17,022人	・出生 10人
・男性 8,096人	・死亡 23人
・女性 8,926人	・転入 29人
・世帯数 7,557世帯	・転出 54人

（平成26年1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>

■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>