



テーマ

「認知症を予防する!!」

【ビビンバ風まぜごはん】 1人当たりの栄養価 450kcal

■材料 (6人分)

白米 (3カップ)、牛赤ミンチ (200g)、にんにく (1片)、生姜 (1片)、ごま油 (大さじ1)、春雨 (30g)、にら (150g)、にんじん (60g)、炒り白ごま (大さじ3)、錦糸卵 (2こ)、【調味料A…しょうゆ (大さじ4.5)、酒 (大さじ3)、こしょう (少々)】、【調味料B…塩 (小さじ1/3)、こしょう (少々)、しょうゆ (小さじ1)】

■作り方

- ①にんにく、生姜をみじん切りにする。春雨は戻し、水けを切り、ザク切りにする。にらは4cmの長さに切る。にんじんはせん切りにしてさっと茹でる。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんにく、生姜を炒め、牛ひき肉を加え、ポロポロになったら調味料Aを入れ、調味する。
- ③春雨、にら、にんじんを加え調味料Bで味をととのえ、炒りごまを混ぜる。
- ④炊き上がったごはんを器に盛り、炒めた具をのせ錦糸卵をのせる。
- ⑤食べる時によく混ぜ合わせる。



【イワシのつみれ汁】 1人当たりの栄養価 116kcal

■材料 (6人分)

【つみれの材料…イワシのすり身 (120g)、ねぎ (20g)、生姜 (15g)、たまご (1/2こ)】、ごぼう (100g)、大根 (150g)、にんじん (100g)、だし汁 (1200cc)、みそ (75g)

■作り方

- ①ねぎは小口切り、ごぼうはささがき、大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ②つみれの材料を混ぜ合わせる。
- ③だし汁を煮立たせ、ごぼう、大根、にんじんを入れ、柔らかくなったら、つみれをスプーンですくいながら鍋に落とす。
- ④出来上がりにみそを溶き入れる。



認知症予防のために

生活習慣病を防ぐ主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事を1日3回規則正しくとることが大切です。

脳の血流を良くする食材として…

1. 野菜や果物 (抗酸化作用があるビタミンC・E、β-カロテン、葉酸)

ビタミンC	レモン、いちご、グレープフルーツ、キャベツ、小松菜など
ビタミンE	かぼちゃ、さつまいも、にら、ほうれん草など
β-カロテン	ねぎ、グリーンアスパラ、ピーマン、にんじんなど
葉酸	ほうれん草、ブロッコリー、いちご、レバーなど

2. 魚 (脳の神経伝達や血行を促す作用のあるDHA・EPA)
いわし、さば、さんま、マグロなど特に青背魚に多く含まれる

8月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照)
2	土	
3	日	鞍手町子ども会体育大会 (町立体育館)
4	月	
5	火	
6	水	
7	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)
8	金	無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、13ページ参照) ちよっくらふれ旅「古代体験講座」(歴史民俗博物館)
9	土	いろりばたお話の会 (歴史民俗博物館: 10時~、18ページ参照)
10	日	
11	月	
12	火	
13	水	
14	木	補聴器相談 (役場: 11時~12時、13ページ参照)
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	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: 13時~14時、13ページ参照) ちよっくらふれ旅「ボディーリズムパーカッション体験講座」(中央公民館)
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	心配ごと相談 (くらじの郷: 13時~15時、13ページ参照) 町県民税 (第2期分)、国民健康保険税 (第3期分)、 後期高齢者医療保険 (第2期分) 納期限 (13ページ参照)
26	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、13ページ参照)
27	水	乳幼児相談 (福祉センター、8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)
28	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)
29	金	
30	土	
31	日	子どもフェスタくらて2014 (中央公民館、4ページ参照)

総合プールの開設期間は8月31日(日)までです。また、13日(水)から16日(土)まではお休みです。



● 町の人口・6月の人の動き

・人口	17,011人	・出生	8人
・男性	8,101人	・死亡	18人
・女性	8,910人	・転入	43人
・世帯数	7,585世帯	・転出	50人

(平成26年6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>