



テーマ

「夏に負けないカラダづくり」

【いわしの梅しそフライ】 1人当たりの栄養価 287kcal

■材料 (6人分)

いわし (6尾)、青しそ (6枚)、梅干し (6こ)、塩 (小さじ1/3)、こしょう (少々)、小麦粉 (大さじ4)、とき卵 (1こ)、パン粉 (大さじ6)、油 (適宜)、レタス (60g)、トマト (1こ)、レモン (1こ)

■作り方

- ①いわしは頭を手で折り内臓をかきだす。手開きにして中骨をとる。全体に塩、こしょうする。
- ②梅干しの種をとり除き、たたいてペーストにする。
- ③いわしに青しそをのせ、梅をぬり、2つ折りにする。
- ④小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤両面こんがり揚げあげる。
- ⑥器に盛り、レタス、くし形に切ったレモン、トマトを添える。



【枝豆ごはん】 1人当たりの栄養価 262kcal

■材料 (6人分)

白米 (2.5 カップ)、枝豆 (正味 180g)、ちりめんじゃこ (15g)、昆布茶 (小さじ1.5)、塩 (小さじ1/3)

■作り方

- ①枝豆は茹でて薄皮をむいておく。
- ②ちりめんじゃこ、昆布茶、塩を加えてごはんを炊く。
- ③炊きあがりに枝豆を加えて、しばらく蒸す。



夏バテ知らずのカラダづくり!!

～偏った食事、冷たい飲み物の摂り過ぎ、寝冷え、夜更かしは危険!!～
糖質食品 (この時季ならそうめん、ひやむぎなど) ばかり食べていると、その代謝に**ビタミンB1**が多く使われます。**ビタミンB1**の不足は疲れがたまる原因に!! おかずもしっかり食べるように心がけましょう。

ビタミンB1 ⇒ 豚肉、ウナギ、玄米、枝豆など

*もしも夏太りしてしまったら…
肥満は生活習慣病の温床です。食べ過ぎないように気をつけ、運動量を増やしましょう。



9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、14ページ参照)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらしの郷: 13時~16時、14ページ参照)
11	木	1歳半、3歳児健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 11時~12時、14ページ参照)
12	金	
13	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)
14	日	
15	月	敬老の日
16	火	
17	水	
18	木	4か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	秋分の日
24	水	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、14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)
25	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 国民健康保険税 (第4期分)、後期高齢者医療保険 (第3期分) 納期限 (13ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時~15時、14ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、14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)
26	金	国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、18ページ参照)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	献血 (役場玄関前: 9時30分~正午、13時30分から16時、10ページ参照)



●町の人口・7月の人の動き

・人口 16,997 人	・出生 8 人
・男性 8,094 人	・死亡 27 人
・女性 8,903 人	・転入 41 人
・世帯数 7,572 世帯	・転出 36 人

(平成 26 年 7 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>