



テーマ
「認知症を予防する!!」

【サバのピリ辛炒め】 1人当たりの栄養価 268kcal

■材料 (4人分)

サバ (4切れ)、塩 (ひとつまみ)、玉ねぎ (120g)、ピーマン (60g)、エリンギ (80g)、片栗粉 (適宜)、サラダ油 (大さじ2)、ごま油 (適宜)、【合わせ調味料…コチュジャン (大さじ1.5)、しょうゆ (大さじ1.5)、みりん (大さじ1.5)、酒 (大さじ1.5)、おろし生姜 (小さじ2)】

■作り方

- ① サバは2切れぐらいに切り、軽く塩をふっておく。【 】内の材料を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
- ② 玉ねぎは1cmのスライス、ピーマンは種を取って乱切り、エリンギは2等分にして、縦に7mmほどスライスする。
- ③ ①のサバに片栗粉をまぶし、サラダ油で焼く。焼けたら1度取り出す。
- ④ 同じフライパンで、玉ねぎ、エリンギを順に炒め、サバを戻し入れる。合わせ調味料を加え炒め、ピーマンを加える。仕上げにごま油を香りづけにたらし。



【トマトとしらすの青じその和え物】 1人当たりの栄養価 44kcal

■材料 (4人分)

トマト (300g)、しらす干し (30g)、青じそ (5枚)、オリーブ油 (小さじ2)、ポン酢しょうゆ (小さじ2)

■作り方

- ① トマトは6等分のくし形切りにし、さらに一口大に切る。
- ② 青じそはせん切りにする。
- ③ ボウルにすべての材料を入れてさっくりと和える。



認知症を予防する

食事・栄養では脳血管障害の原因となる動脈硬化を防ぐために血圧とコレステロールを抑えることが大事です。薄味でバランスよく、一般的に野菜を多めにとりましょう。

野菜や果物に多く含まれるビタミンC・ビタミンE・β-カロテンには抗酸化作用があり認知症の予防に役立つといわれています。また、青背魚に含まれているDHAやEPAは脳の神経伝達や血行を促進します。



10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	1歳半、3歳健診 (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、14ページ参照)
6	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
7	土	キャンドルナイトくらてIN長谷観音 7日、8日、14日 (長谷寺周辺: 18時~21時、4ページ参照)
8	日	博物館企画展開催 (12月3日まで、歴史民俗博物館: 9時~17時、12ページ参照) 第54回鞍手町民体育祭 (町民グラウンド: 9時~、15ページ参照)
9	月	体育の日 町立保育所合同運動会 (町民グラウンド: 9時~)
10	火	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照) 無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、13ページ参照)
11	水	
12	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、14ページ参照)
13	金	第28回公民館まつり 13日~15日 (中央公民館: 4ページ参照) 第59回鞍手美術展 13日~15日 (町立体育館: 4ページ参照) 不動産鑑定士による無料相談会 (役場: 13時~16時、14ページ参照)
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談 (役場: 13時~14時、14ページ参照)
20	金	
21	土	
22	日	図書室読書まつり (中央公民館: 10時~、6ページ参照)
23	月	
24	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、14ページ参照)
25	水	町民税 (第3期分) 国民健康保険税 (第5期分)、 後期高齢者医療保険 (第4期分) 納期限 (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) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、14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)
26	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、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)
27	金	
28	土	人権問題地区学習会 (室木小学校・古月小学校、5ページ参照)
29	日	2017くらて元気まつり (文化体育総合施設内: 9時30分~、14ページ参照) 秋の清掃デー (17ページ参照)
30	月	
31	火	



●町の人口・8月の人の動き

・人口 16,348人	・出生 9人
・男性 7,762人	・死亡 24人
・女性 8,586人	・転入 31人
・世帯数 7,528世帯	・転出 35人

(平成 29 年 8 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>