



テーマ
「糖尿病を予防する」

【鶏肉のマヨポン炒め】 1人当たりの栄養価 233kcal

■材料（4人分）

鶏むね肉（300g）、【A】…塩（ひとつまみ）、こしょう（少々）、酒（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1）、片栗粉（大さじ2）、マヨネーズ（大さじ2）、【B】…マヨネーズ（大さじ1）、小ねぎ（20g）、ポン酢（大さじ2）、レタス（60g）

■作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りにする。【A】の調味料をもみ込んで10分以上おく。その後全体に片栗粉をまぶす。
- ② フライパンにマヨネーズを入れてから火にかけ、マヨネーズがとけたら鶏肉を入れる。肉の表面をこんがり焼く。
- ③ 表面が焼けてから少し火を弱め、蓋をして中まで火を通す。
- ④ ボウルなどに移し、仕上げに【B】のマヨネーズとポン酢、小ねぎの小口切りを加えてサッと混ぜる。
- ⑤ 器にレタスを敷き、④をのせる。



【きのこののっぺい汁】 1人当たりの栄養価 52kcal

■材料（4人分）

里芋（120g）、しいたけ（60g）、しめじ（60g）、油揚げ（1枚）、だし汁（700cc）、しょうゆ（大さじ1）、塩（小さじ1/3）、水溶き片栗粉（適宜）

■作り方

- ① 里芋は皮をむき、1cm厚さの輪切りにする。しいたけは根元を落とし、薄切り、しめじは軸を落としてほぐしておく。
- ② 油揚げは湯通しして2cm長さの短冊切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と里芋を入れて煮る。柔らかくなったらきのこのこと油揚げを入れ調味する。水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。



●糖尿病の予防と改善

1. 標準体重に近づけましょう
標準体重＝身長（m）×身長（m）×22
2. 栄養のバランスを保つ
色々な食品をまんべんなくとりましょう。
特に不足しがちな野菜を毎食とりましょう
3. 規則正しく食べる
食事は1日3回規則正しい時間に・・・
朝・昼・夕食はエネルギー量が偏らないように



11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照）
3	金	文化の日 第32回少年の主張大会（中央公民館：9時～）
4	土	
5	日	人権問題地区学習会（剣北小学校：10時～、9ページ参照）
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照）
10	金	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、15ページ参照） ラージボール卓球大会（町立体育館：9時～、19ページ参照）
11	土	子どものお話の会（歴史民俗博物館：11時～、18ページ参照）
12	日	
13	月	
14	火	乳幼児相談（福祉センター、12ページ参照）
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
17	金	
18	土	人権問題地区学習会（鞍手中学校：10時～、9ページ参照）
19	日	総合健診（19日、21日）（福祉センター：8時30分～、12ページ参照）
20	月	
21	火	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、18ページ参照）
22	水	男性の料理教室（福祉センター：10時～、12ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
23	木	勤労感謝の日
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	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（15ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、15ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
29	水	介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照）
30	木	7か月、12か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16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）



●町の人口・9月の人の動き

・人口 16,338人	・出生 5人
・男性 7,754人	・死亡 21人
・女性 8,584人	・転入 43人
・世帯数 7,526世帯	・転出 37人

（平成29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>