



テーマ  
「正月太りを解消しよう!!」

【鮭とほうれん草のグラタン】 1人当たりの栄養価 291kcal

■材料（4人分）

生鮭（4切れ）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、たまねぎ（160g）、ほうれん草（300g）、バター（大さじ2）、酒（大さじ4）、水（大さじ4）、牛乳（100cc）、トマトケチャップ（大さじ2）、とろけるチーズ（60g）

■作り方

- ① 鮭は皮を除き、4等分に切って塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎは薄切りにする。ほうれん草はゆでて水にとり、水けを絞って4～5cmの長さに切る。
- ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを1～2分炒める。鮭と酒、水を加え、ふたをして弱火で2～3分蒸し煮にし、鮭を取り出す。
- ④ ③のフライパンにほうれん草、牛乳、トマトケチャップを加えて混ぜ、チーズの2/3量を加えてとろみをつける。耐熱皿に入れ、鮭をのせて残りのチーズを散らし、オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで6～7分焼く。



【小松菜の明太子和え】 1人当たりの栄養価 14kcal

■材料（4人分）

小松菜（200g）、しょうゆ（小さじ1）、からし明太子（大さじ1.5）、花かつお（適宜）

■作り方

- ① 小松菜は根元を落とし、4cmの長さに切る。熱湯で1～2分ゆでざるにあげて水にとる。
- ② 小松菜の水気を絞り、しょうゆをふって軽く絞る。ボウルに入れ、明太子と花かつおを加えてサッとあえ、器に盛る。



正月太りを解消するには…

- ・ ゆっくり食べる（腹8分目を目標に、最低でも20分かけて）
- ・ 野菜を毎食食卓に
- ・ 味付けは薄味に
- ・ 盛り付けは小皿で
- ・ 食べにくい食材を利用する（骨付きの肉や魚・固めにゆでた野菜など）
- ・ 週に二日は休肝日を



2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、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	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、11ページ参照）
10	金	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、12ページ参照）
11	土	建国記念の日
12	日	
13	月	
14	火	乳幼児相談（福祉センター、8ページ参照）
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
17	金	
18	土	
19	日	男女共同参画講演会（くらじの郷：10時～12時、4ページ参照） 文庫連絡会公開講座（中央公民館：10時～、4ページ参照）
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
23	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、11ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、15ページ参照）
24	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、14ページ参照）
25	土	
26	日	
27	月	固定資産税（第4期分）、国民健康保険税（第9期分）、 後期高齢者医療保険（第8期分）納期限（11ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、12ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）



●町の人口・12月の人の動き

- ・人口 16,524人
- ・男性 7,850人
- ・女性 8,674人
- ・世帯数 7,530世帯
- ・出生 5人
- ・死亡 17人
- ・転入 56人
- ・転出 39人

（平成28年12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>