



テーマ
「免疫を上げる!!」

【なすと豚肉のカレー炒め】 1人当たりの栄養価 132cal

■材料 (6人分)

なす (3本)、豚ロース (かつ用・3枚)、たまねぎ (大・1個)、にんにく (1/2片)、オリーブ油 (小さじ2)、カレー粉 (小さじ2)、【A…酒 (大さじ1.5)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)】、みじん切りパセリ (3g)

■作り方

- ① なすは1.5cm角に切り、水にさっとさらして水けをきる。豚肉と玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ② フライパンににんにくとオリーブ油を中火で熱し、香りが立ったら①を入れ、5～6分炒める。
- ③ カレー粉を加えて炒めあわせ、【A】を加え、汁けがなくなるまで炒める。器に盛り、みじん切りのパセリをふる。



【パプリカのポタージュ】 1人当たりの栄養価 72kcal

■材料 (6人分)

パプリカ (赤・2個)、たまねぎ (100g)、じゃがいも (100g)、コンソメ (3個)、水 (1000cc)、豆乳 (300cc)、塩 (少々)、こしょう (少々)、パセリ (3g)

■作り方

- ① パプリカ、たまねぎ、じゃがいもを火の通りやすい大きさに切り、水とコンソメを加えて煮る。
- ② 火が通ったら、ミキサー等でかきまぜる。
- ③ 食べる前に温めなおすときに豆乳を加え、ひと煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調える。
- ④ 器に盛り、みじん切りのパセリをふる。



免疫力を高めるには

腸の環境を改善し、その働きを活発にすることが大切です。食物繊維・ヨーグルトなどの発酵食品は、免疫力を高めてくれます。また、豆腐・肉・乳類などの良質のたんぱく質は、免疫細胞を活性化させてくれます。



* 腸内の環境も免疫細胞の働きもひとそれぞれ違います。そのため、ある特定の食品を食べれば免疫力が高まるというわけではありません。いろいろな食品をバランスよく食べ、規則正しく食事をとることが大切です。

10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	1歳半、3歳健診 (福祉センター、8ページ参照)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時～14時、11ページ参照)
6	土	
7	日	第55回鞍手町民体育祭 (町民グラウンド: 9時～、12ページ参照)
8	月	体育の日 町立保育所合同運動会 (町民グラウンド: 9時～)
9	火	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照)
10	水	無料法律相談 (くらの郷: 13時～16時、11ページ参照)
11	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) 補聴器相談 (くらの郷: 14時～17時、11ページ参照)
12	金	第29回公民館まつり 12日～14日 (中央公民館: 6ページ参照) 第60回鞍手美術展 12～14日 (町立体育館: 6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、11ページ参照)
13	土	人権問題地区学習会 (剣南小学校、6ページ参照)
14	日	図書室読書まつり (中央公民館: 10時～、7ページ参照)
15	月	
16	火	
17	水	青色パトロール車推進大会 (中央公民館: 10時～、12ページ参照)
18	木	
19	金	
20	土	人権問題地区学習会 (室木小学校、6ページ参照) 家族介護教室 (グループホームなごみ: 13時30分～、13ページ参照)
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談 (くらの郷: 14時～16時30分、11ページ参照)
24	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、14ページ参照)
25	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、8ページ参照) 町県民税 (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 (11ページ参照) 補聴器相談 (くらの郷: 14時～17時、11ページ参照) 心配ごと相談 (くらの郷: 13時～15時、11ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分～19時、14ページ参照)
26	金	
27	土	
28	日	2018くらの元気まつり・第9回星空シアター (文化体育総合施設内: 9時30分～、12ページ参照) 秋の清掃デー (15ページ参照)
29	月	
30	火	
31	水	



● 町の人口・8月の人の動き

・人口 16,153人	・出生 8人
・男性 7,682人	・死亡 17人
・女性 8,471人	・転入 51人
・世帯数 7,528世帯	・転出 52人

(平成30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>