



テーマ
「おいしい介護食」

【いわしハンバーグ】 1人当たりの栄養価 291kcal

■材料（4人分）

いわしすり身（300g）、木綿豆腐（1/2丁）、ねぎ（20g）、しょうが（20g）、卵（1個）、塩（小さじ1/2）、片栗粉（大さじ1）、サラダ油（大さじ1）、だし汁（100cc）、しょうゆ（大さじ1）、みりん（大さじ1）、水溶き片栗粉（適宜）

■作り方

- ① 木綿豆腐は水切りしてつぶしておく。ねぎは小口切り、生姜はおろしておく。
- ② ボウルにいわしのすり身を入れてよく練り、豆腐、ねぎ、しょうが、たまご、塩、片栗粉を加え、小判型に丸める。
- ③ フライパンに油を熱し、②をふんわりと焼く。
- ④ だし汁にしょうゆ、みりんを加え熱し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、いわしハンバーグにかける。



【長芋と豆乳のスープ】 1人当たりの栄養価 158kcal

■材料（4人分）

長芋（220g）、豆乳（成分無調整・750cc）、小ねぎ（10g）、塩（小さじ2/3）、こしょう（少々）

■作り方

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に豆乳を入れて煮立たせ、おろした長芋を加え、再び煮立ったら塩とこしょうで調味し、小ねぎを散らす。



食べ物を飲み込みやすくするための工夫

パサパサ（パン、芋など）、ボロボロ（ごはん、そばろ、かまぼこなど）、サラサラ（水、お茶など）、ペラペラ（のり、わかめなど）な食品を料理に使うときは、次の作り方を取り入れることで、安心して食べることができます。

- ① 適度な水分を含ませる
- ② ツルンとさせる（ゼラチンなど）
- ③ 油脂やつなぎでまとめる（マヨネーズ、加熱前のひき肉に卵や小麦粉を加える）
- ④ とろみをつける（食材にあん風のとろみを）
- ⑤ 調理方法を工夫する（おろしたり、下ゆでしたり）



3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
9	金	
10	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、18ページ参照）
11	日	舞踊協会定期公演（中央公民館：12時～、8ページ参照）
12	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、15ページ参照）
13	火	乳幼児相談（福祉センター、13ページ参照）
14	水	
15	木	確定申告期限（15ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	春分の日
22	木	7か月、12か月健診（福祉センター、13ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15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）
23	金	
24	土	すまいるバス一部運休（4月8日まで、16ページ参照）
25	日	第5回炭鉱勉強会（歴史民俗博物館：13時～、7ページ参照）
26	月	国民健康保険税（第10期分）、 後期高齢者医療保険料（第9期分）納期限（15ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、16ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時、15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）
29	木	春休み子どもクッキング（総合福祉センター：9時30分～、13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）
30	金	
31	土	



●町の人口・1月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 16,290人 | ・出生 5人 |
| ・男性 7,750人 | ・死亡 26人 |
| ・女性 8,540人 | ・転入 40人 |
| ・世帯数 7,524世帯 | ・転出 44人 |

（平成30年1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>