



テーマ
「高齢期の食事」

【焼きふろふき大根】 1人当たりの栄養価 197kcal

■材料（4人分）

ふろふき大根（4切れ）、塩（小さじ1/5・小さじ1/3）、片栗粉（適宜）、生しいたけ（80g）、エリンギ（100g）、ベーコン（80g）、にんにく（1/2片）、オリーブ油（大さじ3・大さじ1）、こしょう（少々）、小ねぎ（10g）

■作り方

- ① ふろふき大根はキッチンペーパーにのせて軽く汁けをとり、両面に塩（小さじ1/5）をふって片栗粉をまぶす。
- ② しいたけ、エリンギ、ベーコンはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油（大さじ3）とつぶしたにんにくを入れ、弱めの中火で炒める。香りが立ち、にんにくがこんがりと色づいて来たら、②を加えて炒める。油がまわって、しんなりとなってきたら塩（小さじ1/3）、こしょうをふって取り出す。
- ④ ③のフライパンをキッチンペーパーでふき、オリーブ油（大さじ1）を中火で熱してだいこんを焼く。両面にこんがり焼き目がついたら器に盛りソースをのせ小口切りの小ねぎをあしらう。



【ロール白菜】 1人当たりの栄養価 171kcal

■材料（4人分）

白菜（16枚）、【A…鶏ひき肉（300g）、みじん玉ねぎ（80g）、みそ（大さじ1）、片栗粉（大さじ1.5）、塩（小さじ2/3）、しょうゆ（小さじ2/3）】、だし汁（600cc）

■作り方

- ① 白菜は軸の部分を手形に切り、葉と軸に切り分ける。軸は5～6cm長さの棒状に切る。
- ② 葉は沸騰した湯でさっとゆで、ざるにあげる。
- ③ ボウルに【A】の材料を入れてよく練り混ぜ、8等分にまとめる。
- ④ 白菜を穴ができないように2枚重ねて③を1つのせ、白菜の軸を5～6本そろえてのせる。手前から奥にひいて巻き、葉の両側を折りたたみ、くるくると巻いて包む。同様に8個作る。
- ⑤ なべにすき間ができないようにきっちりと詰め、だしをひたひたに注ぎ入れる。中火にかけ煮立ったら、弱火にしてふたをし、40～50分静かに煮る。



高齢になると1日に必要とされるエネルギー量は減少していきますが、一方で筋肉や骨格を保ち健康を維持するためには、70歳以上の人でも若い人と同等量のたんぱく質やカルシウムが必要です。

3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	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（くらすの郷：14時～17時、16ページ参照）
8	金	
9	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
10	日	舞踊協会定期公演（中央公民館：12時～、9ページ参照）
11	月	無料法律相談（くらすの郷：13時～16時、16ページ参照） 労働問題相談会（くらすの郷：13時30分～16時、17ページ参照）
12	火	乳幼児相談（福祉センター、13ページ参照）
13	水	
14	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、16ページ参照）
15	金	確定申告期限（16ページ参照）
16	土	
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	直轄ビジネス支援センター出張相談会（くらすの郷：9時～、17ページ参照）
21	木	春分の日
22	金	
23	土	すまいるバス一部運休（4月4日まで、17ページ参照）
24	日	
25	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（16ページ参照） 心配ごと相談（くらすの郷：13時～15時、17ページ参照）
26	火	春休み子どもクッキング（くらすの郷：9時30分～、8ページ参照） 補聴器相談（くらすの郷：14時～16時30分、16ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、16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）
28	木	7か月、12か月健診（福祉センター、13ページ参照） 歴史民俗博物館講座「伝統の猿まわし」（中央公民館：11時～、15ページ参照） 補聴器相談（くらすの郷：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）
29	金	
30	土	
31	日	



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 16,045人
- ・男性 7,639人
- ・女性 8,406人
- ・世帯数 7,495世帯
- ・出生 2人
- ・死亡 28人
- ・転入 46人
- ・転出 49人

（平成31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>