



【にんじんと牛肉の甘辛炒め】

■材料（6人分）

にんじん（300g）、牛肩ローススライス（300g）、アスパラガス（180g）、サラダ油（大さじ1.5）、赤とうがらし（1本）、A【しょうゆ（大さじ2）、砂糖（大さじ2）、酒（大さじ2）】

■作り方

- ① にんじんはピーラーで皮をむき、そのままリボン状に削る。アスパラガスは根元のかたい皮をピーラーでむき5から6cm長さの斜め切りにする。牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、にんじんとアスパラガス、赤とうがらしを入れて3分位炒める。
- ③ 混ぜ合わせたAと牛肉を加えて2分ほど炒め合わせ、器に盛る。

【小松菜のおかかマヨ和え】

■材料（6人分）

小松菜（240g）、にんじん（100g）、もやし（150g）、花かつお（2g）、A【マヨネーズ（大さじ2）、しょうゆ（小さじ2）】

■作り方

- ① 小松菜はザク切りに、にんじんはせん切りにする。
- ② もやし、小松菜、にんじんを茹でる
- ③ ②を調味料A、花かつおで和える。

【なすの冷製】

■材料（6人分）

なす（300g）、きゅうり（150g）、ハム（20g）、生姜（20g）、A【しょうゆ（大さじ1）、酢（大さじ1）、砂糖（小さじ1.5）、練りからし（適宜）、ごま油（小さじ1/2）】

■作り方

- ① なすは乱切りにして茹で、水気を切っておく。
- ② きゅうり、ハム、生姜はあらみじん切りにして調味料Aを合わせておく。
- ③ なすを器に盛り、②をかける。

肥満を予防する！！

こんな食べ方していませんか？

- ① 衝動食い お腹がすいていなくても、おいしそうなものを見るとつい食べてしまう
- ② イライラ食い 精神的なストレスを食べることで解消してしまう
- ③ かため食い 食事回数が少ないと空腹感が強くなり、1食の食事が量が増える
- ④ 残り物食い もったいないからとつい食べてしまう
- ⑤ つきあい食い すすめられると断れなかったり、帰宅時間の異なる家族の食事に付き合って食べてしまう
- ⑥ ながら食い 食事以外に注意がむいて無意識に食べすぎてしまう
- ⑦ 早食い 満腹感を感じる前に食べすぎてしまう

10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	3歳健診（総合福祉センター、6ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、10ページ参照）
2	金	補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照）
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	4か月健診（総合福祉センター、6ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、10ページ参照）
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、10ページ参照）
13	火	
14	水	
15	木	1歳半健診（総合福祉センター、6ページ参照）
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、10ページ参照）
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	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（10ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、10ページ参照）
27	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、10ページ参照）
28	水	補聴器相談（役場：13時～14時、10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）
29	木	介護保険証交付（役場：8時30分～19時、14ページ参照）
30	金	
31	土	



●町の人口・8月の人の動き

・人口	15,628人	・出生	5人
・男性	7,414人	・死亡	19人
・女性	8,214人	・転入	23人
・世帯数	7,461世帯	・転出	48人

（令和2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>

■鞍手町LINE @kurate