



テーマ
「高血圧を予防する!!」

【炒り大豆ごはん】 1人当たりの栄養価 280kcal

■材料（5人分）

白米（2カップ）、酒（小さじ2）、大豆（50g）、しょうが（15g）、塩昆布（15g）

■作り方

- 乾燥大豆はさっと水洗いしてザルにあげ、フライパンに入れて弱火にかけてじっくりと加熱する（大豆の皮がはじけ、軽く色づくまで）。
- しょうがは長さ2cmの細いせん切りにする。
- 研いだ米に分量の水を加え、塩昆布、しょうが、炒り大豆をのせて炊く。



【れんこんのステーキ】 1人当たりの栄養価 63kcal

■材料（6人分）

れんこん（360g）、んにく（1片）、オリーブ油（大さじ1）、しょうゆ（大さじ1/2）、黒こしょう（少々）

■作り方

- れんこんは皮をむき、1cm厚さに切る。
- フライパンにオリーブ油をひき、れんこんとんにくを並べて強めの中火にかける。ジュージューと音がしたら弱火にし、片面5～6分ずつ焼く。途中にんにくが焦げそうになったられんこんの上にのせる。しょうゆ、黒こしょうをふってからめる。



【ほうれん草と切干大根のごまあえ】 1人当たりの栄養価 85kcal

■材料（6人分）

ほうれん草（300g）、切干大根（30g）、すりごま（白・大さじ8）、だし（大さじ6）、淡口しょうゆ（大さじ1.5）

■作り方

- 切干大根はたっぷりの水に6分ほどつけて戻し、水けを絞って1cm長さに切る。ほうれん草は熱湯でゆでて冷水にとり水けを絞って1cm長さに切る。
- ボウルにすりごま、だし、淡口しょうゆを入れてよく混ぜ、①を加えてざっくりと混ぜる。



高血圧を予防するためにまず心がけたいのが「減塩」です。また、「カリウムをとりやすい野菜や果物を積極的にとる」「コレステロールや飽和脂肪酸を多く含む卵黄や肉の脂肪分の摂取を控える」「多価不飽和脂肪酸を多く含む魚や魚の油の摂取する」ことも大切です。

2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	直鞍一周駅伝競走大会（中央公民館前 10時スタート）
3	月	放課後児童クラブ入所受付：2月3日～3月10日（11ページ参照）
4	火	乳幼児相談（くらしの郷保健棟、9ページ参照）
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（くらしの郷保健棟、9ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、11ページ参照）
11	火	建国記念の日
12	水	企業内人権・同和問題研修会（くらしの郷：14時～15時30分、12ページ参照）
13	木	4か月健診（くらしの郷保健棟、9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（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
14	金	歴史民俗博物館休館：2月14日～3月2日（12ページ参照）
15	土	
16	日	
17	月	確定申告：2月17日～3月16日（2ページ参照）
18	火	子育て支援講座「ヨガ教室」（くらしの郷保健棟：10時30分～11時45分、9ページ参照）
19	水	
20	木	いのちをまもる自殺対策計画案への意見募集：2月20日～3月10日（13ページ参照）
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	健康運動指導士による運動教室（くらしの郷保健棟：9時30分～11時30分、9ページ参照） 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（10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、12ページ参照）
26	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）
27	木	7か月、12か月健診（くらしの郷保健棟、9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、14ページ参照）
28	金	
29	土	



●町の人口・12月の人の動き

・人口 15,852人	・出生 6人
・男性 7,541人	・死亡 18人
・女性 8,311人	・転入 51人
・世帯数 7,498世帯	・転出 36人

（令和元年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>