



テーマ
「肥満を予防する」

【鮭ときのこの甘酢焼き】

■材料（6人分）

生鮭（6切れ）、しめじ（150g）、ぼん酢しょうゆ（大さじ6）、バター（大さじ1）、塩（小さじ1/5）、こしょう（少々）、小麦粉（適宜）、サラダ油（大さじ1）、小ねぎ（15g）



■作り方

- ① 鮭は2切れに切って塩、こしょうをして5分程おく。しめじは石づきをとってほぐす。
- ② キッチンペーパーなどで鮭の水分を拭き取って、小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、鮭を焼く。こんがり焼いたら裏返し、フライパンのあいた所にしめじを加える。弱火にして蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ 鮭に火が通ったら、フライパンをゆすって余分な水分を飛ばし、ぼん酢しょうゆを加える。最後にバターを加えてからめる。好みで小ねぎの小口切りを散らす。

【なすとチーズのみそ田楽】

■材料（6人分）

なす（中）6本、サラダ油（大さじ1）、A【ピーナッツ（30g）、みそ（大さじ2）、砂糖（大さじ1）】、ピザ用チーズ（90g）



■作り方

- ① なすは縦半分になり、切り口に格子状に切り込みを入れ、サラダ油を全体に絡める。ピーナッツは粗くぎざむ。
- ② なすの切り口に混ぜ合わせたAをのせる。ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで8分程焼く。

便利な外食や中食はエネルギーや脂質が多く含まれるので注意が必要です。

- 栄養バランスの確認 エネルギーや脂質が少なめのものを選ぶ
- 栄養バランスを考える 主食（ごはん、パン、めん）、主菜（肉、魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜、きのこ、海藻類）のそろったメニューを選ぶ
- 単品料理より定食を お弁当なら品数が多いものをエネルギーが控えめな和食がおすすめ。魚料理も積極的に選ぶ
- 単品料理を食べるなら… 主食のとりすぎと副菜不足に注意。主食のみの単品摂取では腹持ちが悪く、間食や次の食事の食べ過ぎにつながる

12月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半健診・3歳健診（総合福祉センター、8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）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診（総合福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
10	金	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、11ページ参照）
11	土	
12	日	
13	月	
14	火	
15	水	
16	木	7か月健診・12か月健診（総合福祉センター、8ページ参照）
17	金	心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、11ページ参照） 県営住宅申込締切（12ページ参照）
18	土	
19	日	
20	月	
21	火	
22	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
23	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
24	金	
25	土	
26	日	
27	月	固定資産税（第3期分）、国民健康保険税（第7期分）、後期高齢者医療保険（第6期分）納期限（11ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時、11ページ参照）
29	水	
30	木	
31	金	



●町の人口・10月の人の動き

・人口 15,368人	・出生 5人
・男性 7,296人	・死亡 25人
・女性 8,072人	・転入 25人
・世帯数 7,411世帯	・転出 24人

（令和3年10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 <https://www.town.kurate.lg.jp>
携帯電話から <https://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 <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate