



テーマ
「認知症を予防する」

【さんまのかば焼きのり巻き】

■材料（6人分）

ごはん（900g）、A【酢（大さじ4）、砂糖（大さじ2.5）、塩（小さじ2/3）】、さんまのかば焼き（2.5缶）、きゅうり（2本）、白ごま（大さじ2）、焼きのり（6枚）



■作り方

- ① 温かいごはんには混ぜ合わせた寿司酢Aを加え、切るように混ぜ冷ます。
- ② 缶詰の汁けを軽く切る。きゅうりは細切りにする。
- ③ 巻きすに焼きのりをのせ、すし飯を奥3cm位を残して広げる。ごまをふり、きゅうりとさんまのかば焼きを横長にのせる。
- ④ 手前からしっかりと巻き、8等分に切り分ける。

【もやしの豚ロール巻き】

■材料（6人分）

もやし（90g）、豚しゃぶしゃぶ用（150g）、片栗粉（適宜）、サラダ油（小さじ2）、おろし大根（80g）、A【ポン酢しょうゆ（小さじ2）、いりごま（白）（小さじ1/2）】



■作り方

- ① 豚肉1/4量を少しずつ重ねながら並べる。もやし1/4量をのせてきっちり巻いて片栗粉を薄くまぶす。残りも同様にする。10分程おく。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を並べてときどき転がしながら焼く。
- ③ ②を3等分に切って器に盛り、おろし大根をのせ、混ぜ合わせたAをかける。

認知症予防のポイントは？

- エネルギーを摂りすぎない
 - 低脂肪の食事を心がける
 - 青背の魚に含まれるDHA・EPAを積極的にとる
- DHA・EPAなどの脂肪酸の酸化を防ぐには、抗酸化ビタミンや機能性成分と組み合わせるのがポイント!!
- ・ β-カロテン（緑黄色野菜）
 - ・ レシチン（卵黄・大豆製品）
 - ・ ビタミンE（緑黄色野菜）
 - ・ グルタミン酸（昆布・トマト）

8月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	定住促進奨励金交付申請受付開始（役場：9ページ参照） 児童扶養手当現況届受付開始（10ページ参照） ひとり親家庭等医療証申請受付開始（役場：14ページ参照）
3	火	4か月健診（総合福祉センター：7ページ参照）
4	水	
5	木	1歳半健診（総合福祉センター：7ページ参照） 補聴器相談（くらで病院：14時～16時30分、8ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、8ページ参照）
7	土	新型コロナワクチン集団接種⑤第1回目接種（総合福祉センター、13ページ）
8	日	山の日
9	月	振替休日
10	火	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時まで、8ページ参照）
11	水	
12	木	補聴器相談（役場：11時～12時、8ページ参照） 特別児童扶養手当現況届受付開始（10ページ参照）
13	金	
14	土	
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	子ども支援オフィス巡回相談（役場：8ページ参照）
19	木	3歳健診（総合福祉センター：7ページ参照）
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらで病院：14時～16時まで、8ページ参照）
25	水	町県民税（第2期分）、国民健康保険税（第3期分）、後期高齢者医療保険料（第2期分）納付期限（8ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、8ページ参照）
26	木	補聴器相談（くらで病院：14時～17時まで、8ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時まで、8ページ参照）
27	金	
28	土	新型コロナワクチン集団接種⑤第2回目接種（総合福祉センター、13ページ）
29	日	
30	月	
31	火	児童扶養手当現況届受付期限（役場：10ページ参照） ひとり親家庭等医療証申請期限（役場：14ページ参照） 商業店舗リフォーム補助金申請期限（役場：15ページ参照）



●町の人口・6月の人の動き

・人口 15,422人	・出生 5人
・男性 7,319人	・死亡 16人
・女性 8,103人	・転入 53人
・世帯数 7,441世帯	・転出 23人

（令和3年6月30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