



テーマ  
**「コレステロールを予防しましょう」**

【れんこん入り黒米ごはん】 1人当たりの栄養価 218kcal



■材料（4人分）

うるち米（1カップ）、もち米（大さじ3）、黒米（大さじ1.5）、水（適宜）、れんこん（120g）、塩（小さじ2/3）

■作り方

- ①…うるち米ともち米は合わせて洗い、炊飯器に入れて、やや少なめの水加減にし、黒米はサッと洗って加え、約30分おく。
- ②…れんこんは皮付きのまま3cm角ぐらいに切り、ポリ袋に入れてめん棒などで軽く叩いて細かく砕く。米の上になれんこんをのせて普通に炊く。
- ③…炊き上がったたらさっくりと混ぜて器に盛り、好みで塩をふる。

【ぶりのなべ照り焼きゆず風味】 1人当たりの栄養価 237kcal

■材料（4人分）

ぶりの切り身（4切れ）、ゆずの皮（1/2個分）、白ねぎ（120g）、サラダ油（小さじ1）

■調味料（4人分）

しょうゆ（大さじ2.5）、酒（大さじ1.5）、みりん（大さじ1）



■作り方

- ①…バットに調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ②…①にぶりの切り身を加え、ときどき上下を返しながらしばらく置いて味をなじませる。
- ③…フライパンに油を熱し、ぶり（盛り付けるとき上になる方を下）とねぎを弱めの中火で焼く。
- ④…ぶりに焼き色がついたら裏返し、両面をこんがり焼く。ねぎは火が通ったら取り出す。
- ⑤…ぶりの漬け汁にゆずを加えて、ぶりにからめて煮つめ、火を通す。器に盛り、ねぎを添える。



1日3食定期的に食事をし、早食いや偏食をやめましょう。腸内でコレステロールが吸着し排泄する食物繊維のきのこ、海そう、芋、野菜類などをしっかりと摂取し、また血液がかたまりにくくなる青魚類も適宜取り入れるように心掛けましょう。

□ 3月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	確定申告（中央公民館）
3	火	確定申告（くらしの郷：3月3日～16日）
4	水	
5	木	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
6	金	
7	土	
8	日	家族介護教室（くらしの郷：14時～16時）
9	月	
10	火	無料法律相談（くらしの郷：14P参照） 補聴器相談（役場：15時～16時）
11	水	
12	木	
13	金	
14	土	いろいろたお話しの会（歴史民俗資料館：10時～） 糖尿病食健康長寿食調理実習（中央公民館：15P参照）
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（町立病院：14時～17時）
25	水	心配ごと相談（くらしの郷：14P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
26	木	
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	国保高齢受給者証交付（役場：9時～19P参照）



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 18,164人
- ・出生 10人
- ・男性 8,657人
- ・死亡 24人
- ・女性 9,507人
- ・転入 29人
- ・世帯数 7,604世帯
- ・転出 44人

（平成21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.fukuoka.jp>  
 携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>