



テーマ  
「糖尿病を予防する!!」

【枝豆入り豚つくねのおろしポン酢】 1人当たりの栄養価 211kcal

■材料 (6人分)

豚つくね……豚ミンチ (360g)、酒 (大さじ3)、塩 (小さじ2/3)、ねぎのみじん切り (100g)、しょうが汁 (20g)、片栗粉 (大さじ1)

枝豆 (正味50g)、酒 (大さじ3)、サラダ油 (大さじ1)、おろし大根 (300g)、ポン酢しょうゆ (大さじ3)

■作り方

- ①枝豆は茹でてさやと薄皮を除き、あらく刻んでおく。
- ②ボウルに豚つくねの材料と①の枝豆を入れて混ぜ合わせ、18等分にして小判型に整える。
- ③フライパンに油を中火で熱し、②を焼く。裏返しして酒をふり、弱めの中火でこんがり焼く。
- ④器に盛り、おろし大根とポン酢しょうゆを添える。



【小松菜と海苔の煮浸し】 1人当たりの栄養価 31kcal

■材料 (6人分)

小松菜 (300g)、しめじ (1パック)、焼きのり (全形3枚)、だし (1/2カップ) しょうゆ (大さじ2.5)

■作り方

- ①小松菜は3cm長さに切る。しめじは軸をのぞいてほぐしておく。
- ②のりはポリ袋に入れて、よく揉む。
- ③フライパンにだしとしょうゆを入れ、小松菜の軸としめじを加えて火にかける。煮立ったら葉を入れてひと煮し、のりを加えて混ぜる。



※次回定例会は11月9日(火)午前10時からです。



～食物繊維の効用～

大切なのは、1日3食規則正しく食べること

◆積極的に摂りたい食物繊維

- ①野菜に多く含まれるので、1日に350g、1食あたり100g～150gは摂取するようにしましょう。
- ②きのこや海藻も食物繊維の供給源。1日に30～40gは摂取したいものです。

□ 11月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	文化の日 第25回鞍手町少年の主張大会
4	木	補聴器相談(町立病院:14時～17時) 1歳半、3歳児健診(福祉センター)
5	金	補聴器相談(役場:13時～14時)
6	土	
7	日	くらて元気まつり(文化体育総合施設内:16P参照)
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談(くらじの郷:14P参照)
11	木	4か月健診・BCG予防接種(福祉センター) 補聴器相談(役場:11時～12時)
12	金	
13	土	いろいろたお話の会(歴史民俗資料館:10時～)
14	日	総合検診14日～16日(福祉センター:8時30～10時30分)
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	補聴器相談(役場:13時～14時)
19	金	
20	土	補聴器相談(町立病院:9時～12時)
21	日	
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	介護保険証交付 24日～26日 (役場:8時30分～17時15分 17P参照) 国保高齢受給者証交付(役場:9時～18P参照) 補聴器相談(役場:13時～14時) 乳幼児相談(福祉センター)
25	木	心配ごと相談(くらじの郷:14P参照) 国民健康保険税(6期分)納付期限 7か月、12か月健診(福祉センター)
26	金	ポリオ予防接種(福祉センター)
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	補聴器相談(町立病院:14時～17時)



●町の人口・9月の人の動き

・人口 17,703人	・出生 10人
・男性 8,404人	・死亡 15人
・女性 9,299人	・転入 31人
・世帯数 7,574世帯	・転出 37人

(平成22年9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 <http://www.town.kurate.fukuoka.jp>  
携帯電話から <http://www.town.kurate.fukuoka.jp/i/>