



テーマ
「認知症を食事で防ぐ!!」

【さばの酢じめ焼き】 1人当たりの栄養価 180kcal

■材料（6人分）

さば（6切）、生しいたけ（6枚）、白ねぎ（1.5本）砂糖（小さじ1.5）、塩（小さじ1/2）、酢（大さじ6）、黒酢（大さじ1）、しょうゆ（少量）

■作り方

- ①さばは、1切れを半分ずつに切り、砂糖と塩を全体にまぶし、ペーパータオルの上のせて10分程おく。バットに入れて、混ぜ合わせた酢と黒酢をまわしかけさらに15分おく。
- ②汁気を切ったさばとしいたけ、ねぎをグリルで7～8分焼く。
- ③しいたけは、切れ目を入れ、ねぎは1本を4等分に切って、しょうゆを表面にさっと薄く塗り、さばと盛り合わせる。



【なすのフライパン焼き】 1人当たりの栄養価 99kcal

■材料（6人分）

なす（480g）、サラダ油（大さじ3）、みそ（大さじ2.5）花かつお（2カップ）、おろししょうが（20g）

■作り方

- ①なすはへたを切り落とし、縦半分切って、皮に浅く切り目を入れる。
- ②みそ、花かつお、おろししょうがを混ぜ合わせてみそだれを作る。
- ③フライパンに油を熱し、なすを入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返しにして、弱火でさらにこんがり焼く。
- ④器になすを盛り、みそだれをかける。



脳の主成分は脂質。
その1/3近くを占めるのがDHAです。

DHAは、体で合成できないので、魚介類や卵を食べたり、植物などに多く含まれるα-リノレン酸を摂ることが必要です。

魚には、DHAの他にもEPAも多く含まれていて、これも同様に脳神経細胞の材料になります。



9月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	
2	金	ポリオ予防接種（福祉センター：10 P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
3	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター：10 P参照） 補聴器相談（役場：11時～12時）
9	金	無料法律相談（くらしの郷：12 P参照）
10	土	いろいろたお話の会（歴史民俗資料館：10時～）
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	4か月健診・BCG予防接種（福祉センター：10 P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
16	金	
17	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
18	日	
19	月	敬老の日
20	火	
21	水	
22	木	7か月、12か月健診（福祉センター：10 P参照）
23	金	秋分の日
24	土	
25	日	
26	月	国民健康保険税（4期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷） 補聴器相談（町立病院：14時～17時）
27	火	介護保険証交付 27日～29日 役場：8時30分～17時15分 14P参照
28	水	乳幼児相談（福祉センター：10 P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
29	木	
30	金	国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P参照）



●町の人口・7月の人の動き

- | | |
|--------------|---------|
| ・人口 17,532人 | ・出生 11人 |
| ・男性 8,323人 | ・死亡 14人 |
| ・女性 9,209人 | ・転入 54人 |
| ・世帯数 7,589世帯 | ・転出 53人 |

（平成23年7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/>