



テーマ
「糖尿病を予防する!!」

【きのこ茶めし】 1人当たりの栄養価 209kcal

■材料 (6人分)

米 (2カップ)、ほうじ茶 (2カップ)、まいたけ (1パック)、ちりめんじゃこ (大さじ1)、しょうゆ (大さじ1)

■作り方

- ①米は洗い、ざるにあげて水けをきって炊飯器に入れる。
- ②ほうじ茶を注ぎ入れ、しょうゆ、ちりめんじゃこ、まいたけを順に加えて普通に炊く。
- ③炊き上がったら全体にさっくりと混ぜる。



【れんこんステーキ】 1人当たりの栄養価 165kcal

■材料 (6人分)

れんこん (500g)、豚ひき肉 (210g)、しょうがのみじん切り (1片)、片栗粉 (大さじ1)、塩 (小さじ1/3)、こしょう (少々)、サラダ油 (小さじ1)、しょうゆ (大さじ1)、みりん (大さじ1)、レタス (50g)、プチトマト (6個)、レモン (1個)

■作り方

- ①れんこんは皮をむき、1/4量はすりおろす。残りは12枚の輪切りにする。
- ②すりおろしたれんこんに豚ひき肉、しょうが、片栗粉、塩、こしょうを加えて練り混ぜ、輪切りにしたれんこんの穴に詰める。
- ③フライパンにサラダ油を薄くのばして熱し、②を両面焼き色がつくまで焼く。ふたをして弱火で約5分蒸し焼きにし、中まで火を通す。しょうゆとみりんを加えて煮からめる。
- ④器に盛り、レタス、プチトマト、くし形に切ったレモンを添える。



血糖値を抑えるために!!

血糖値を抑えるためには、次のようなことに気をつけましょう。

- ◆食物繊維の多い食品を組み合わせましょう。(きのこや海藻など)
- ◆穀物は、精製度の低い食品を選びましょう。(玄米やそば、全粒粉パンなど)
- ◆調味に酢を使いましょう。(食べ物を胃から小腸に送り出す働きがある)



11月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	木	1歳半、3歳児健診(福祉センター) 補聴器相談(町立病院:14時~17時)
2	金	補聴器相談(役場:13時~14時)
3	土	文化の日 少年の主張大会(中央公民館:9時~)
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	
8	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)
9	金	
10	土	いろいろたお話の会(歴史民俗博物館:18P参照)
11	日	直轄地区合同公売会(直方市役所:11時開場・12時より入札)
12	月	無料法律相談(くらしの郷:15P参照)
13	火	
14	水	
15	木	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	
20	火	
21	水	
22	木	7か月、12か月健診(福祉センター)
23	金	勤労感謝の日
24	土	
25	日	秋の総合健診(25日~27日:12P参照)
26	月	国民健康保険税(6期分)納期限 心配ごと相談(くらしの郷:15P参照)
27	火	補聴器相談(町立病院:14時~16時30分)
28	水	乳幼児相談(福祉センター) 補聴器相談(役場:13時~14時)
29	木	介護保険証交付 29日~30日 (役場:8時30分~17時15分 19P参照)
30	金	国保高齢受給者証交付(役場:9時~ 18P参照)



●町の人口・9月の人の動き

- ・人口 17,229人
- ・男性 8,156人
- ・女性 9,073人
- ・世帯数 7,523世帯
- ・出生 10人
- ・死亡 22人
- ・転入 42人
- ・転出 46人

(平成24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.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>