



テーマ
「認知症を予防する!!」

【鮭の豆乳グラタン】 1人当たりの栄養価 209kcal

■材料（6人分）

鮭（6切れ）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少量）、サラダ油（小さじ1.5）、玉ねぎ（300g）、しめじ（90g）、えりんぎ（120g）、サラダ油（大さじ1.5）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、ピザ用チーズ（120g）
【Aの材料…豆乳（1.5カップ）、溶きたまご（3個）、粉チーズ（大さじ3）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）】

■作り方

- ①鮭は塩、こしょうをふり、フライパンに小さじ1.5の油を熱して焼き、とりだす。
- ②Aの材料は混ぜ合わせておく。
- ③玉ねぎは、薄切りに、しめじは石づきを除いてほぐす。えりんぎは3cm長さの短冊切りにする。
- ④フライパンに大さじ1.5の油を熱し、玉ねぎを炒め、きのこ類を加え、小さじ1/2の塩とこしょう少々をふる。
- ⑤耐熱容器に①④を盛り、混ぜ合わせておいた②の材料をかけてピザ用チーズを散らす。
- ⑥200℃のオーブンで20～25分焼く。



【かぼちゃとほうれん草のごま和え】 1人当たりの栄養価 83kcal

■材料（6人分）

かぼちゃ（300g）、ほうれん草（240g）、塩（少量）
調味料…練りごま（大さじ2）、しょうゆ（大さじ1.5）、砂糖（大さじ1.5）、だし（大さじ3）、いりごま（白）（少量）

■作り方

- ①かぼちゃは、一口大のくし型切りにし、ラップに包んでレンジで5分加熱する。
- ②ほうれん草は、塩少量を加えた沸騰湯でゆで、冷水にとって冷まし、水けを絞って3cm長さに切る。
- ③ボウルに調味料を入れて混ぜ、①②を加え和える。器に盛り、白ごまをふる。



脳によい食べ物は不飽和脂肪酸！

脳によい食べ物は、不飽和脂肪酸DHA（脳によい）を含む青背の魚などがありますが、その他に下記のようなものがあります。
β-カロテン（脳細胞を破壊する一因である活性酸素の働きを抑制）→緑黄色野菜
ビタミンE（血流を良くする効果があり、脳の血流もよくなる）→緑黄色野菜
グルタミン酸（脳の機能を高める）→こんぶ、トマト、だし
食事が脳に必要な栄養を与えることはもちろんですが、食事を作るという創造的な作業は、脳をより活性化させ、認知症予防にもつながります。

12月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	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）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
8	土	いろいろたお話の会（母と子の図書室：18P参照）
9	日	
10	月	無料法律相談（くらしの郷：15P参照）
11	火	
12	水	
13	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）
14	金	
15	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	7か月、12か月健診（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時） 心配ごと相談（くらしの郷：16P参照）
21	金	
22	土	
23	日	天皇誕生日
24	月	振替休日
25	火	国民健康保険税（7期分）・固定資産税（3期分）納期限 介護保険証交付 25日～26日 （役場：8時30分～17時15分 19P参照） 補聴器相談（町立病院：14時～16時30分）
26	水	国保高齢受給者証交付（役場：9時～18P参照） 乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



●町の人口・10月の人の動き

・人口 17,235人	・出生 13人
・男性 8,161人	・死亡 23人
・女性 9,074人	・転入 51人
・世帯数 7,530世帯	・転出 35人

（平成24年10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.lg.jp>
携帯電話から <http://www.town.kurate.lg.jp/mobile>