



テーマ
「免疫力をアップ!!」

【れんこんと鶏肉の黒酢炒め】 1人当たりの栄養価 265kcal

■材料（6人分）

れんこん（400g）、鶏もも肉（400g）、ピーマン（2個）、
エリンギ（2本）赤とうがらし（2本）みじん切りしょう
うが（20g）、サラダ油（大さじ2）、ごま油（小さじ2）
調味料A…塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、酒（大
さじ2）、片栗粉（大さじ2）
調味料B…黒酢（100cc）、しょうゆ（大さじ3）、水（大
さじ2）、砂糖（大さじ1.5）

■作り方

- ①れんこんは皮をむいて縦4つに切ってから、一口大の乱
切りにして下茹でしておく。
- ②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ③ピーマンは縦半分に切って、種を除き、さらに3つずつ
に切る。エリンギは長さを半分にしてから縦4つ割り
にし、とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- ④フライパンにサラダ油とごま
油を熱し、中火で鶏肉を炒め、
れんこん、エリンギ、ピーマ
ン、みじん切り生姜を加えて
炒め、全体に火が通ったらB
の調味料を加え、全体を炒め
合わせる。



【わかめときゅうりの中国風サラダ】 1人当たりの栄養価 47kcal

■材料（6人分）

カットわかめ（5g）、きゅうり（150g）、レタス（120g）、
さくらえび（大さじ3）、ごま油（大さじ1）、しょうゆ（大
さじ2）、酢（大さじ2）、砂糖（小さじ1/2）、こしょう（少々）

■作り方

- ①戻したワカメとレタスは一口大に切る。きゅうりは斜めに薄
切りにしてからせん切りにする。
- ②さくらえびはあらみじん切りに
し、調味料と混ぜ合わせる。
- ③器に①を合わせて盛り、②をま
わしかける。



免疫力の基本は栄養状態がよいこと!!

- ◆発酵食品（ヨーグルト・納豆・みそ・キムチなど）
- ◆食物繊維（野菜・海藻類・きのこなど）
- ◆オリゴ糖
- ◆ねばねば成分（もずく・さといもなど）
- ◆良質のたんぱく質（肉、魚、たまご、豆腐など）



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



●町の人口・7月の人の動き

・人口 17,302人	・出生 11人
・男性 8,200人	・死亡 28人
・女性 9,102人	・転入 26人
・世帯数 7,553世帯	・転出 30人

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