



テーマ  
「脳の老化を防止する!!」

【鯖のケチャップ焼き】 1人当たりの栄養価 279kcal

■材料（6人分）

鯖の切り身（6切）、サラダ菜（12枚）、プチトマト（12個）、くし形レモン（6個）、酒（大さじ1）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少量）、片栗粉（適宜）、サラダ油（大さじ3）、調味料……酒（大さじ3）、砂糖（大さじ3）、酢（大さじ1.5）、ケチャップ（大さじ6）、水（180cc）、鶏がらスープの素（大さじ1）

■作り方

- ①鯖の切り身は骨をとり除き、食べやすい大きさに切って、下味の酒、塩、こしょうをふり、しばらく置く。
- ②調味料はまぜあわせておく。
- ③鯖の汁気を切って片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンで両面こんがり焼く。（焼き上がりに余分な油をふき取る）
- ④焼き色がついたら調味料の混ぜたものを入れ、からめるように焼く。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、④を盛り付け、プチトマトとくし形レモンを添える。



【小松菜としめじの梅びたし】 1人当たりの栄養価 15kcal

■材料（6人分）

小松菜（280g）、しめじ（200g）、梅干し（1個）調味料……だし（1カップ）、しょうゆ（小さじ2）、みりん（大さじ1.5）、塩（小さじ2/3）

■作り方

- ①小松菜は根元を切り落として5～6cm長さに切り、しめじは石づきを切りおとしてほぐす。
- ②梅干しは果肉をちぎって調味料とともに鍋に入れ、火にかけて煮立てる。
- ③②に①を入れて2～3分煮る。



脳の老化を防止する方法!!

カロリー、脂肪は控えめに……

脳によい具体的な食べ物・栄養成分

不飽和脂肪酸DHA（青背の魚）、カテキン（お茶）、クルクミン（ウコン）、その他に穀類や豆、魚、野菜、果物、オリーブ油などを中心とした地中海食

□ 11月のカレンダー

日	曜	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
2	土	
3	日	文化の日 第28回鞍手町少年の主張大会
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
8	金	
9	土	お話の会（歴史民俗博物館：10時～）
10	日	
11	月	無料法律相談（くらじの郷：11P参照）
12	火	
13	水	
14	木	4か月健診（福祉センター） 補聴器相談（役場：11時～12時）
15	金	
16	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
17	日	
18	月	
19	火	
20	水	
21	木	補聴器相談（役場：13時～14時）
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	国民健康保険税（第6期分）納付期限 後期高齢者医療保険（第5期分）納付期限 心配ごと相談（くらじの郷：11P参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
27	水	乳幼児相談（福祉センター） 補聴器相談（役場：13時～14時）
28	木	介護保険証交付 28日～29日 （役場：8時30分～17時15分 13P参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～14P参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
29	金	
30	土	



●町の人口・9月の人の動き

- |              |         |
|--------------|---------|
| ・人口 17,089人  | ・出生 9人  |
| ・男性 8,121人   | ・死亡 17人 |
| ・女性 8,968人   | ・転入 40人 |
| ・世帯数 7,548世帯 | ・転出 28人 |

（平成25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>

■鞍手町フェイスブックアドレス

パソコン・携帯電話から <http://ja-jp.facebook.com/town.kurate>