



テーマ  
「高血圧を予防する!!」

【いり大豆ごはん】 1人当たりの栄養価 279kcal

■材料（6人分）

白米（2.5カップ）、いり大豆（60g）、しらす干し（20g）、塩（小さじ1/3）、酒（小さじ2）、淡口しょうゆ（小さじ1/2）

■作り方

- ①いり大豆はフライパンで焼き色がつくまで炒る。
- ②しらす干しと①、酒、塩、しょうゆを加えて炊く。



【小松菜のからし和え】 1人当たりの栄養価 11kcal

■材料（6人分）

小松菜（300g）、しめじ（60g）、しょうゆ（大さじ1）、だし（大さじ2）、ときがらし（適宜）

■作り方

- ①小松菜は茹でて、3cm長さに切り、水気をしぼる。
- ②しめじは石づきを除いて小房に分け、焼き網にのせて焼く。
- ③①と②を合わせ、しょうゆ、だし、ときがらしを加え和える。



【ツナ缶と野菜のみそ汁】 1人当たりの栄養価 70kcal

■材料（6人分）

ツナ水煮缶（小1缶）、こんにゃく（1枚）、ごぼう（120g）、にんじん（60g）、小ねぎ（20g）、だし汁（6カップ）、みそ（70g）

■作り方

- ①ごぼうは粗めのさがきにし、使う直前まで水にさらす。にんじんは半月切りにする。こんにゃくは手で小さくちぎって、下茹でする。
- ②なべにだしを煮たてて、①を加えてみそ半量を溶き入れ、煮立ったら弱火にして2分ほど煮る。
- ③ツナ缶を缶汁ごと加える。残りのみそを溶き入れ、火を消す。器に盛り、小口切りのねぎを加える。



塩分の摂りすぎは病気の原因に!!

健康のため減塩（男性9g・女性7.5g）をこころがけましょう。

- ①血圧を上げる。
  - ②脳卒中や心血管障害の原因になる。
  - ③胃がんや骨粗しょう症、尿路結石などの疾患の危険因子になる。
- \*野菜は漬物ではなく、酢の物にしたり、ゆで野菜、蒸し野菜に。  
\*カレー粉や香味野菜（しそ、しょうがなど）、柑橘類等を利用。

□ 2月のカレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
2	土	
3	日	
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（町立病院：14時～17時）
8	金	
9	土	いろいろたお話の会（歴史民俗博物館：18P参照）
10	日	
11	月	建国記念の日
12	火	無料法律相談（くらしの郷：16P参照）
13	水	
14	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）
15	金	
16	土	補聴器相談（町立病院：9時～12時）
17	日	平成25年宮若市鞍手郡連合消防出初式 （町民グラウンド：10時～）
18	月	確定申告：2月18日（月）～3月15日（金）（5P参照）
19	火	
20	水	
21	木	介護保険証交付 21日～22日 （役場：8時30分～17時15分：19P参照） 補聴器相談（役場：13時～14時）
22	金	
23	土	
24	日	
25	月	固定資産税（4期分）、国民健康保険税（9期分）納期限 心配ごと相談（くらしの郷：16P参照）
26	火	補聴器相談（町立病院：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	7か月、12か月健診（福祉センター） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～18P参照）



●町の人口・12月の人の動き

・人口 17,212人	・出生 8人
・男性 8,148人	・死亡 21人
・女性 9,064人	・転入 49人
・世帯数 7,529世帯	・転出 33人

（平成24年12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>