



テーマ
「免疫力をあげましょう!!」

【かぼちゃとわかめのごま和え】 1人当たりの栄養価 77kcal

■材料（6人分）

かぼちゃ（300g）、わかめ（10g）、ちりめんじゃこ（15g）、すり白ごま（15g）、しょうゆ（大さじ1）、砂糖（小さじ1.5）、塩（小さじ1/3）

■作り方

- ①かぼちゃはせん切りにし、ラップで包んでレンジで5分程加熱して冷ます。
- ②わかめはさっと湯通しして、水にとり、水気を絞って一口大に切る。ちりめんじゃこは熱湯をかけて湯をきる。
- ③すり白ごま、しょうゆ、砂糖、塩とともにさっくりと混ぜあわせる。



【夏野菜の煮物 ラタトゥイユ風】 1人当たりの栄養価 135kcal

■材料（6人分）

ナス（300g）、きゅうり（250g）、トマト（600g）、赤ピーマン（240g）、玉ねぎ（200g）、セロリ（50g）、オリーブ油（大さじ2）、にんにく（1かけ）、赤とうがらし（1本）、酒（大さじ2）、みりん（大さじ2）、うすくちしょうゆ（大さじ2）、穀物酢（大さじ1）、砂糖（大さじ2）、塩（小さじ1/2）

■作り方

- ①ナスときゅうりはへたを切り除き、2cm厚さの輪切りにする。
- ②赤ピーマンは縦半分に切り、へたと種を除いて一口大に切る。
- ③皮をむいたトマトと玉ねぎは2cm幅のくし形に切る。
- ④セロリは筋を除いて2cm幅に切る。
- ⑤厚手の鍋にオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れて火にかけ香りがたったらトマト以外の野菜を入れて炒め合わせる。全体に油が回ったらトマトを入れて炒め、酒、みりん、うすくちしょうゆを加えてふたをし、20～30分煮る。
- ⑥穀物酢、砂糖、塩で味をととのえ、器に盛りつける。



免疫力を高める成分

β-カロテン……かぼちゃ、にんじん、トマトなどの緑黄色野菜に含まれる
アリシン……にんにくやねぎ等の鼻にツンとする成分。
イソチアシネート……大根などのアブラナ科の野菜の辛味成分
硫化アリル……玉ねぎ、にら、にんにくなどの香りの成分
シンゲロン……生姜の辛味成分など
*栄養が偏ると免疫力は低下します。バランスよく食べましょう。（特に野菜はしっかりと……）



9月のカレンダー

日	曜	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	無料法律相談（くらじの郷：15 P 参照）
11	水	
12	木	補聴器相談（役場：11時～12時） 1歳半、3歳児健診（福祉センター）
13	金	
14	土	お話の会（歴史民俗博物館：10時～）
15	日	
16	月	敬老の日
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時） 4か月健診（福祉センター）
20	金	
21	土	補聴器相談（くらて病院：9時～12時）
22	日	
23	月	秋分の日
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分）
25	水	国民健康保険税（第4期分）納付期限 心配ごと相談（くらじの郷：16 P 参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～18 P 参照） 補聴器相談（役場：13時～14時） 乳幼児相談（福祉センター）
26	木	介護保険証交付 26日～27日 （役場：8時30分～17時15分 19 P 参照） 7か月、12か月健診（福祉センター）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	一般献血（役場：12 P 参照）



●町の人口・7月の人の動き

・人口 17,116 人	・出生 2 人
・男性 8,131 人	・死亡 17 人
・女性 8,985 人	・転入 42 人
・世帯数 7,540 世帯	・転出 37 人

（平成 25 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>

■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>