



テーマ  
「食中毒を食事で予防する!!」

【梅風味の冷やし中華】 1人当たりの栄養価 363kcal

■材料（6人分）

生の中華めん（6玉）、しゃぶしゃぶ用の豚肉（240g）、きゅうり（150g）、やまいも（150g）、梅干し（6個）、白ごま（大さじ1）、白髪ねぎ（30g）、【A…だし汁（400cc）、しょうゆ（100cc）、みりん（100cc）】

■作り方

- ① 中華めんはたっぷりの湯でゆでて水でよく洗い、水けを切る。
- ② 豚肉は熱湯でさっと茹でて、ざるにあげ（大きければ食べやすく切る）、きゅうりとやまいもはせん切りにする。
- ③ 鍋に【A】を入れて沸騰させて冷まし、種を取って刻んだ梅干しをよく混ぜる。
- ④ 中華めんを器に盛り、きゅうり・やまいも・豚肉をのせ、③の梅肉たれをかけ、白髪ねぎを飾り、白ごまをふる。



【切干大根ときゅうりの酢じょうゆ漬け】 1人当たりの栄養価 36kcal

■材料（6人分）

切干大根（30g）、きゅうり（150g）、【A…ちりめんじゃこ（20g）、酢（大さじ4）、しょうゆ（大さじ2）、砂糖（小さじ2）、ラー油（小さじ1）】

■作り方

- ① 切干大根は水でもどし、水けを絞る。
- ② きゅうりは縦4つ割りにして種を除き、長さを3～4等分にして細く切る。
- ③ 【A】と①②を混ぜあわせる。



食中毒は

「細菌性」「ウイルス性」「自然毒」「化学性（ヒ素）」の4種に大別されます。

食中毒の多くは夏に多い「細菌性」のものと冬場が増える「ウイルス性」のものです。

原因となる菌を「つけない（清潔）」「増やさない（迅速・冷却）」「やっつける（加熱）」が食中毒予防の鉄則です。

- ・「つけない」 ⇒ 器具の消毒とこまめな手洗い
- ・「増やさない」 ⇒ 食材は低温保存で増殖防止
- ・「やっつける」 ⇒ 中心部が85～90℃、90秒以上の加熱

食中毒を予防する食材としては……

しそ・わさび・しょうが・とうがらし・にんにく・大根・梅・はちみつなどがあります。

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
5	土	
6	日	
7	月	
8	火	
9	水	
10	木	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、15ページ参照） 4か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
11	金	
12	土	いろいろばたお話の会（歴史民俗博物館：10時～、18ページ参照）
13	日	総合健診 13日～15日（福祉センター、12ページ参照）
14	月	
15	火	
16	水	
17	木	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
18	金	
19	土	
20	日	総合プール開設（中央公民館横、19ページ参照）
21	月	海の日
22	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
23	水	乳幼児相談（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
24	木	7か月、12か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、18ページ参照）
25	金	心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、15ページ参照） 固定資産税（第2期分）、国民健康保険税（第2期分）、 後期高齢者医療保険（第1期分）納期限（15ページ参照）
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照）
31	木	介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 17,027人
- ・出生 9人
- ・男性 8,102人
- ・死亡 15人
- ・女性 8,925人
- ・転入 47人
- ・世帯数 7,584世帯
- ・転出 33人

（平成26年5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>