



テーマ  
「高血圧を予防する!!」

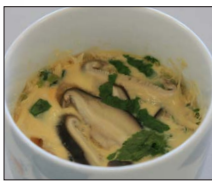
【ミルク茶碗むし】 1人当たりの栄養価 83kcal

■材料 (6人分)

むきえび (60g)、塩 (少々)、酒 (小さじ1.5)、生しいたけ (2枚)、みつば (10g)、たまご (3こ)、【A】…牛乳 (300cc)、塩 (小さじ1/3)、しょうゆ (小さじ1)】

■作り方

- ① えびは塩と酒をふる。しいたけは石づきをのぞいて薄切りにする。みつばは粗く刻む。
- ② ボウルにたまごを割りほぐして【A】を加え混ぜ、こす。
- ③ 器にえびとしいたけを入れて、②のたまご汁を流し入れ、蒸気の上があった蒸し器で蒸す。
- ④ 出来上がりにみつばをのせる。



【蛇腹きゅうりのピリ辛漬け】 1人当たりの栄養価 77kcal

■材料 (6人分)

きゅうり (450g)、塩 (小さじ1)、しょうゆ (大さじ3)、みりん (大さじ3)、酒 (大さじ2)、砂糖 (大さじ1)、ごま油 (大さじ1)、ラー油 (小さじ1)、いりごま・白 (大さじ3)

■作り方

- ① きゅうり半分くらいの深さまで斜めに2~3mm間隔の切り込みを入れ、反対側も同様にしてから3cmの長さに切る。ボウルに塩と水300ccを混ぜ合わせ、きゅうりを30分浸す。
- ② 小なべにしょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れて火にかけ、煮立ったらボウルにうつす。冷めたらごま油、ラー油を加える。
- ③ きゅうりの水けをよくきって②に加え、いりごまを加えて混ぜ合わせ器に盛る。



高血圧を予防するには…

- ◆カリウムを多く含む、野菜やくだものを積極的に食べる。
- ◆酢やかんきつ類の酸味・香辛料・香味野菜を上手にとり入れ、減塩に努める。牛乳を使うとコクとうま味が増す。
- ◆過食やとり過ぎに注意。
- ◆適度な運動を続ける。
- ◆1日当たりの飲酒量は日本酒1合程度とし、週1日以上は休肝日を。
- ◆ストレスや急激な温度差に要注意。



2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	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)
6	金	補聴器相談(役場:13時~14時、15ページ参照)
7	土	ギャラリー展示「古布の華やぎ」(歴史民俗博物館:2月7(土)~3月8日(日)9時~17時、15ページ参照)
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	建国記念の日
12	木	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)
13	金	無料法律相談(くらじの郷:13時~16時、15ページ参照)
14	土	いろりばたお話の会(歴史民俗博物館:10時~、18ページ参照)
15	日	鞍手町文庫連絡会公開講座(中央公民館:10時~11時30分、8ページ参照)
16	月	確定申告(2月16日(月)~3月16日(月)、5ページ参照)
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談(役場:13時~14時、15ページ参照)
20	金	
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談(くらて病院:14時~16時30分、15ページ参照)
25	水	乳幼児相談(福祉センター、12ページ参照) 固定資産税(第4期分)、国民健康保険税(第9期分)、後期高齢者医療保険(第8期分)納期限(14ページ参照) 補聴器相談(役場:13時~14時、15ページ参照) 心配ごと相談(くらじの郷:13時~15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) 介護保険証交付(役場:8時30分~17時15分、19ページ参照)
26	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) 介護保険証交付(役場:8時30分~19時、19ページ参照)
27	金	介護予防教室(福祉センター:10時30分~12時、12ページ参照)
28	土	男女共同参画講演会(中央公民館:10時~、8ページ参照) 家族介護教室(グループホームなごみ:13時30分~、16ページ参照)



●町の人口・12月の人の動き

・人口 16,922人	・出生 5人
・男性 8,044人	・死亡 24人
・女性 8,878人	・転入 48人
・世帯数 7,574世帯	・転出 32人

(平成26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>

■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>