



テーマ  
「尿酸値を上げないために……」

【大豆のチーズグラタン】 1人当たりの栄養価 322kcal

■材料（6人分）

ゆで大豆（450g）、えのき茸（300g）、バター（30g）、玉ねぎ（300g）、小麦粉（30g）、牛乳（3カップ）、顆粒ブイヨン（小さじ1.5）、塩（少々）、こしょう（少々）、ピザ用チーズ（120g）、パセリ（少量）

■作り方

- ① えのき茸は石づきを除いて3cmの長さに切ってほぐす。玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターを熱して玉ねぎを入れて中火にかけ、玉ねぎがしんなりとなるまで炒める。
- ③ えのき茸を加えて炒め、さらに小麦粉を加えて焦がさないように炒める。牛乳を少しずつ加えて、溶きのばし、ブイヨン、塩、こしょう、大豆を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- ④ 火を消し、チーズの半量を加えてざっと混ぜる。グラタン皿に入れて、残りのチーズを散らす。
- ⑤ オーブントースターで約15分、こんがりとなるまで焼く。仕上げにみじん切りにパセリをふる。



【かぼちゃのカレー煮】 1人当たりの栄養価 78kcal

■材料（6人分）

かぼちゃ（350g）、玉ねぎ（100g）、おろし生姜（1かけ）、油（大さじ1）、カレー粉（小さじ1）、塩（小さじ1/2）、水（50cc）

■作り方

- ① かぼちゃは2～3cm角に切る。玉ねぎは1.5cm角に切る。
- ② 厚手の鍋に油を中火で熱し、玉ねぎを炒め、油がなじんだらかぼちゃを入れて混ぜる。おろし生姜、カレー粉を加えて混ぜ、香りが立ったら塩と水を加えてひと混ぜし、ふたをする。途中でときどきふたととって混ぜながら、弱火で15分程煮る。



～痛風予防～

痛風の大きな原因はお酒の飲み過ぎですが、尿酸値が高めの方は食事でもプリン体も気になります。プリン体は魚介類や肉などの動物性食品に多く、野菜や大豆製品などの植物性食品は少なくなっています。

アルカリ性食品（牛乳、豆製品、野菜、海藻など）を積極的に摂り、合わせて十分な水分（1日2L以上）を摂取するようにしましょう。

3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、17ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、21ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、21ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	
11	水	
12	木	4か月健診（福祉センター、17ページ参照） 無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、20ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、21ページ参照）
13	金	
14	土	いろいろばたお話の会（歴史民俗博物館：10時～、22ページ参照）
15	日	
16	月	確定申告期限（20ページ参照）
17	火	
18	水	
19	木	補聴器相談（役場：13時～14時、21ページ参照）
20	金	
21	土	春分の日
22	日	
23	月	国保高齢受給者証交付（役場：9時～、22ページ参照）
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、21ページ参照）
25	水	乳幼児相談（福祉センター、17ページ参照） 国民健康保険税（第10期分）、後期高齢者医療保険（第9期分）納期限（20ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、20ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、21ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、23ページ参照）
26	木	7か月、12か月健診（福祉センター、17ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、21ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、23ページ参照）
27	金	
28	土	鞍手中学校内覧会（13時～16時、12ページ参照）
29	日	時間外窓口の開設（役場：9時～13時、9ページ参照） 鞍手中学校内覧会（9時～12時、12ページ参照）
30	月	
31	火	



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 16,907人
- ・出生 6人
- ・男性 8,035人
- ・死亡 29人
- ・女性 8,872人
- ・転入 45人
- ・世帯数 7,578世帯
- ・転出 37人

（平成27年1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>