



テーマ
「カルシウムをとる!!」

【青梗菜（チンゲンサイ）のクリーム煮】 1人当たりの栄養価 110kcal

■材料（6人分）

青梗菜（600g）、干しいたけ（3枚）、ロースハム（30g）、サラダ油（大さじ2）、水（150cc）、【A…鶏がらだし（小さじ1.5）、酒（大さじ1）、塩（小さじ1.5）、牛乳（150cc）、エビミルク（大さじ3）】、こしょう（適宜）、水溶き片栗粉（大さじ1）

■作り方

- ① 青梗菜は縦4等分に切り、茎のかたい部分に隠し包丁をして食べやすくする。
- ② 干しいたけは戻してそぎ切り、ハムはせん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、青梗菜を炒め、熱湯を注いでゆでざるにあげる
- ④ 鍋をきれいにし水（150cc）と【A】を入れ、青梗菜と干しいたけを加えて煮立て、半量のハムを入れてこしょうをふり、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛って残りのハムを散らす。



【納豆とチーズ、のりの卵焼き】 1人当たりの栄養価 172kcal

■材料（6人分）

ひき割り納豆（150g）、しょうゆ（大さじ1）、プロセスチーズ（60g）、焼きのり（1.5枚）、小ねぎ（15g）、卵（6こ）、【A…酒（大さじ1）、塩（小さじ1/4）】、サラダ油（大さじ1.5）、青じそ（12枚）

■作り方

- ① ひき割り納豆はしょうゆを加え混ぜる。チーズは7ミリ角に切り、のりは小さくちぎる。小ねぎは小口切りにする。
- ② ボウルにたまごを割りほぐし、【A】と①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ たまご焼き器に油を熱して、厚焼きたまごを焼く。
- ④ 1人2切れずつに切り分け、青じそを敷いた器に盛る。



カルシウムだけでは骨にはなりません！

骨はコラーゲンというたんぱく質にカルシウムやリンなどのミネラルが結合してできています。

●摂取したカルシウムの消化管からの吸収を促進

ビタミンD（魚類・きのこなど）

●カルシウムが骨に沈着するのをたすける

ビタミンK（納豆や葉野菜など）

★適度な運動も重要です！

7月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	水	
2	木	1歳半、3歳児健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照）
3	金	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
4	土	
5	日	
6	月	
7	火	
8	水	
9	木	4か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、14ページ参照）
10	金	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、14ページ参照）
11	土	子どものお話の会（中央公民館：10時～、18ページ参照）
12	日	
13	月	総合健診（福祉センター：13日～14日、8ページ参照）
14	火	
15	水	
16	木	補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
17	金	くらて病院糖尿病教室（くらて病院：13時～、4ページ参照）
18	土	
19	日	
20	月	海の日 総合プール開設（中央公民館横、19ページ参照）
21	火	
22	水	乳幼児相談（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、14ページ参照）
23	木	7か月、12か月健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、14ページ参照）
24	金	くらて病院糖尿病教室（くらて病院：13時～、4ページ参照）
25	土	
26	日	
27	月	国民健康保険税（第2期分）、固定資産税（第2期分）納期限（13ページ参照） 後期高齢者医療保険（第1期分）納期限（14ページ参照） 心配ごと相談（くらじの郷：13時～15時、14ページ参照）
28	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、14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）
29	水	介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、19ページ参照）
30	木	介護保険証交付（役場：8時30分～19時、19ページ参照）
31	金	公民館講座「クッキー作り」（中央公民館調理室：9時～12時、4ページ参照） くらて病院糖尿病教室（くらて病院：13時～、4ページ参照）



●町の人口・5月の人の動き

- ・人口 16,798人
- ・出生 3人
- ・男性 7,973人
- ・死亡 13人
- ・女性 8,825人
- ・転入 28人
- ・世帯数 7,587世帯
- ・転出 47人

（平成27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>