



テーマ
「認知症を予防する!!」

【ねばねばそば】 1人当たりの栄養価 384kcal

■材料 (6人分)

そば [乾麺] (450g)、なめこ (150g)、オクラ (150g)、塩 (適宜)、大根 (600g)、ひきわり納豆 (150g)、【A…だし (300cc)、しょうゆ (大さじ6)、みりん (大さじ4.5)】、小ねぎ (30g)、いりごま (大さじ1)、刻みのり (3g)

■作り方

- ① 小なべに【A】を入れてひと煮立ちさせる。あら熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ② なめこはさっと茹で、ざるにあげて湯を切る。オクラは塩を適量ふって板ずりをし、さっと茹でて冷水にとり、水けをきって小口切りにする。大根はすりおろし、汁けをきる。
- ③ そばを好みの硬さになるまで茹で、冷水にとってぬめりを洗い、水けを切る。
- ④ 器にそばを盛り、②と納豆を混ぜ合わせてのせ、小ねぎの小口切りを散らして、ごまと刻みのりを散らす。①を全体に混ぜ合わせて食べる。



【焼きさばのごまみそだれ】 1人当たりの栄養価 206kcal

■材料 (6人分)

さば (6切れ)、塩 (小さじ1/3)、サラダ油 (大さじ1)、カットわかめ (10g)、水菜 (150g)、【A…水 (300cc)、みそ (大さじ3)、砂糖 (大さじ3)、みりん (大さじ3)】、【B…片栗粉 (大さじ1)、水 (大さじ2)】、すりごま [白] (大さじ6)

■作り方

- ① さばの切り身の皮に数本切り目を入れ、塩をする。
- ② わかめは水に浸してもどしておく。水菜は3cm幅に切り、鍋に湯を沸かしてさっと茹でる。わかめと水菜の水けを切って合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱してさばを皮目から中火で2~3分焼き、裏返して火を弱め、中まで火を通す。
- ④ 器に②を敷き、焼きさばを盛る。
- ⑤ 鍋に【A】を入れて、弱めの中火で少し煮詰め、【B】でとろみをつけて火を消し、ごまを加え混ぜ、さばにかける。



認知症予防の基本は…

- **青背魚、大豆、牛乳を摂る!!**
抗酸化ビタミンを多く含む緑黄色野菜 (人参、ほうれん草など) を組み合わせるとより効果的。
- **食事や睡眠を規則正しく!!**
1日3食きちんと食べ、食事や睡眠を規則正しくとること。
- **料理で脳を活性化!!**
脳のトレーニングには五感を働かせる作業「料理作り」がおすすめ。

8月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	
5	水	
6	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、10ページ参照)
7	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、10ページ参照)
8	土	子どものお話の会 (中央公民館: 10時~、14ページ参照)
9	日	
10	月	無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、11ページ参照)
11	火	4か月健診 (福祉センター、8ページ参照)
12	水	
13	木	
14	金	永谷万年願盆綱 (真教寺下永谷街道: 20時30分~、13ページ参照)
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	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 (役場: 13時~14時、10ページ参照)
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	町民税 (第2期分)、国民健康保険税 (第3期分)、 後期高齢者医療 (第2期分) 納期限 (10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~16時30分、10ページ参照) 心配ごと相談 (くらじの郷: 13時~15時、11ページ参照)
26	水	乳幼児相談 (福祉センター、8ページ参照) 認知症についての勉強会 (福祉センター、8ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、10ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、13ページ参照)
27	木	補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、10ページ参照) 国保高齢受給者証交付 (役場: 9時~、12ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~19時、13ページ参照)
28	金	
29	土	
30	日	子どもフェスタくらて2015 (中央公民館: 9時~14時、4ページ参照)
31	月	個人事業税納期限 (10ページ参照)



● 町の人口・6月の人の動き

・人口 16,769人	・出生 5人
・男性 7,962人	・死亡 24人
・女性 8,807人	・転入 40人
・世帯数 7,575世帯	・転出 50人

(平成27年6月30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>