



テーマ

「血糖値を上げない献立づくり」

【ピリ辛揚げ焼きさんま】 1人当たりの栄養価 361kcal

■材料（4人分）

さんま（4尾）、片栗粉（適宜）、サラダ油（大さじ3）、【A】…しょうゆ（大さじ3）、砂糖（大さじ2）、酒（大さじ3）、みりん（大さじ1.5）、酢（大さじ1/2）、豆板醤（大さじ1/2）、小ねぎ（10g）、鷹の爪（適宜）、レタス（50g）

■作り方

- ①さんまは頭と尾を切り落としてワタを抜き、水洗いして水気をふき取る。さんま1尾を4等分に切り、片栗粉をまぶす。【A】は合わせておく。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、さんまを並べ入れフタをして両面こんがり焼く。余分な油はキッチンペーパーなどでふき取る。
- ③②に合わせた【A】を加えて、さんまにかからめる。レタスとさんまを器に盛って、小口切りにしたねぎと鷹の爪を振る。



【きのこの中国風きんぴら】 1人当たりの栄養価 18kcal

■材料（4人分）

しめじ（80g）、えのき茸（80g）、エリンギ（50g）、ごま油（小さじ1/2）、酒（大さじ2）、オイスターソース（小さじ2）、あらびき黒こしょう（少々）

■作り方

- ①きのこ類は石づきを除いて食べやすく切る。フライパンに酒を軽く煮立てて、きのこを加えていき煮にし、しんなりとなったらオイスターソースを加えて混ぜる。
- ②汁気がなくなってきたらごま油を加えて混ぜ、こしょうを振る。



●糖尿病の予防と改善

1. 肥満を解消する  
適正体重＝身長（m）×身長（m）×22
2. 規則正しい時間に食べる
3. 3食を均一に食べる
4. 主食・主菜・副菜を揃える
5. お菓子は控えめに、甘い飲み物は飲まない
6. お酒は控えめに、週に2日は休肝日を
7. 運動習慣をつける



11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	文化の日 第31回少年の主張大会（中央公民館：9時～）
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	乳幼児相談（福祉センター、12ページ参照）
9	水	
10	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、12ページ参照） 無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、15ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14時～17時、15ページ参照）
11	金	くらすて起業塾（くらしの郷：18時30分～、17ページ参照）
12	土	子どものお話の会（歴史民俗博物館：11時～、10ページ参照）
13	日	くらすて起業塾（鞍手町商工会館：13時30分～、17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	公民館講座「野鳥観察」（旧中央公民館長谷別館南側広場：9時～11時、8ページ参照）
21	月	
22	火	4か月健診（福祉センター、12ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14時～16時30分、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）
23	水	勤労感謝の日
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（くらすて病院：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）
25	金	国民健康保険税（第6期分）、 後期高齢者医療保険（第5期分）納期限（14ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、15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	土	公民館講座「コケ玉づくり」（中央公民館：9時30分～12時、8ページ参照）
27	日	くらすて起業塾（鞍手町商工会館：13時30分～、17ページ参照）
28	月	
29	火	
30	水	



●町の人口・9月の人の動き

・人口 16,530人	・出生 7人
・男性 7,862人	・死亡 17人
・女性 8,668人	・転入 43人
・世帯数 7,541世帯	・転出 38人

（平成28年9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>