



テーマ
「高血圧を予防する!!」

【薄切り豚ともやしの南蛮漬け】 1人当たりの栄養価 209kcal

■材料 (6人分)

豚ももスライス (300g)、塩 (少々)、サラダ油 (適宜)、片栗粉 (適宜)、もやし (400g)、鷹の爪 (1本)、ねぎ (15g)、【南蛮酢の材料…酢 (大さじ4)、しょうゆ (大さじ3)、砂糖 (大さじ3)、だし汁 (大さじ3)】

■作り方

- ① 南蛮酢を合わせておく。もやしは熱湯で30秒～1分くらいゆでておく。
- ② 豚肉は塩を少々ふって、下味をつけておく。片栗粉をまぶし、フライパンに油を入れて熱し、揚げ焼きにする。
- ③ 合わせておいた南蛮酢に、揚げた豚肉、もやしを漬け、種を取って小口切りにした鷹の爪を入れる。
- ④ 皿に盛り、小口切りにしたねぎをのせる。



【えびとブロッコリーの長芋グラタン】 1人当たりの栄養価 85kcal

■材料 (6人分)

長いも (300g)、豆乳 (150cc)、花かつお (3g)、塩 (小さじ1/3)、むきえび (180g)、ブロッコリー (1株)、ピザ用チーズ (60g)

■作り方

- ① むきえびは竹串等で背ワタを取り除く。ブロッコリーは小房に切り分ける。一緒に耐熱皿に並べ、ラップをかけてレンジで4分加熱する。
- ② 長いもは皮をむいてすりおろし、ボウルに入れる。豆乳と削りカツオ、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ グラタン皿にむきえびとブロッコリーを並べ、②をかけてピザ用チーズを散らす。オーブントースターでチーズに焼き色がつくまで7～8分焼く。



高血圧の予防・改善はもちろん、
胃がんの予防にも
減塩は大切です!!

- ①調味料に含まれる塩分量を知っておく②天然食品でだしをとる (昆布、かつお節、干しいたけなど) ③香辛料 (カレー粉、からし、わさび、生姜など)・香味野菜 (しそ、ねぎ、ゆず、みょうがなど)、種実類 (ごま、くるみ、ピーナッツなど) を上手に使う④酸味を活かす (レモン、かぼすなどのかんきつ類を利用して酸味だけでなく、香りも) ⑤旬の食材を選ぶ (旬の食材は濃い味付けをせず素材の味を楽しもう)

2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	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、11ページ参照)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時～14時、11ページ参照)
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらしの郷: 13時～16時、11ページ参照)
11	木	建国記念の日
12	金	
13	土	
14	日	文庫連絡会公開講座 (中央公民館: 10時～11時30分、5ページ参照)
15	月	
16	火	
17	水	
18	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: 13時～14時、11ページ参照)
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談 (くらて病院: 14時～16時30分、11ページ参照)
24	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、11ページ参照) 国保高齢者医療保険 (第8期分) 納期限 (11ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分～17時15分、15ページ参照)
25	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、8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 (11ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時～17時、11ページ参照) 心配ごと相談 (くらしの郷: 13時～15時、11ページ参照) 介護保険証交付 (役場: 8時30分～19時、15ページ参照)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	



● 町の人口・12月の人の動き

- ・人口 16,665人
- ・出生 8人
- ・男性 7,912人
- ・死亡 20人
- ・女性 8,753人
- ・転入 43人
- ・世帯数 7,586世帯
- ・転出 42人

(平成27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>