



テーマ
「筋肉を育てる!!」

【厚揚げチキンナゲット】 1人当たりの栄養価 322kcal

■材料 (4人分)

厚揚げ (300g)、鶏ひき肉 (200g)、玉ねぎ (100g)、卵 (1個)、塩 (小さじ1/2)、小麦粉 (大さじ2)、揚げ油 (適宜)、キャベツ (300g)、トマトケチャップ (大さじ1.5)、粒入りマスタード (小さじ2)



■作り方

- 厚揚げは1.5cm角に切る。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに鶏ひき肉と塩を混ぜ合わせ、たまごと玉ねぎを加えてさらに練り合わせる。
- 厚揚げを加え、つぶしながら混ぜ合わせる。1人3~4個分に分け、平たくまとめ、小麦粉をまぶしつける。
- 170℃に熱した油で3~5分揚げ、油を切る。
- 千切りにしたキャベツとナゲットを盛り合わせ、トマトケチャップと粒マスタードを添える。

【ニンジンしりしり】 1人当たりの栄養価 121kcal

■材料 (4人分)

ニンジン (300g)、卵 (2個)、ツナ缶 (70g)、サラダ油 (大さじ1)、塩 (小さじ1/2)、こしょう (少々)、しょうゆ (小さじ1/4)、小ねぎ (5g)



■作り方

- ニンジンはスライサーか包丁で太めの千切りにする。
- フライパンに油を熱し、ニンジンを入れて、しんなりとなる手前まで炒めたらツナを油を切って加え、さっと炒め合わせる。
- 塩とこしょう、しょうゆを加えて混ぜ、卵を割りほぐして加え、10秒ほど待ってから全体を混ぜ合わせる。
- 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

筋肉を育てるには…

—筋肉をつけるには運動と食事の両方が大切です—

食事面で大切なことは、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を毎食しっかりとること。

筋肉量アップのために重要な栄養素は…

- ★たんぱく質の合成の過程を助けるビタミンB1 (豚肉・牛肉・鶏レバー・鶏ささみ・まぐろ赤身・かつお・鮭・さんまなど)
- ★たんぱく質の代謝を促すカルシウム (乳製品、大豆製品など)
- ★カルシウムの体内への吸収を高め、筋力を維持する働きのあるビタミンD (魚など)
- ★骨の形成を促すビタミンK (納豆や緑黄色野菜、海藻など)

8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歳健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、13ページ参照)
5	金	補聴器相談 (役場: 13時~14時、13ページ参照)
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談 (くらじの郷: 13時~16時、13ページ参照)
11	木	山の日
12	金	
13	土	子どものお話の会 (中央公民館: 10時~、18ページ参照)
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	4か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、13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、13ページ参照)
24	水	乳幼児相談 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (役場: 13時~14時、13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) 介護保険証交付 (役場: 8時30分~17時15分、19ページ参照)
25	木	7か月、12か月健診 (福祉センター、10ページ参照) 補聴器相談 (くらて病院: 14時~17時、13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) 町民税 (第2期分)、国民健康保険税 (第3期分)、 後期高齢者医療保険 (第2期分) 納期限 (13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)
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	



●町の人口・6月の人の動き

- ・人口 16,562人
- ・男性 7,874人
- ・女性 8,688人
- ・世帯数 7,557世帯
- ・出生 9人
- ・死亡 20人
- ・転入 36人
- ・転出 42人

(平成28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>