



テーマ
「食事で筋力アップ!!」

【アジのカレー風味かば焼き】 1人当たりの栄養価 215kcal

■材料（4人分）

アジの3枚おろし（4切れ）、小麦粉（大さじ1.5）、カレー粉（小さじ1.5）、サラダ油（大さじ4）、チンゲン菜（400g）、にんじん（200g）、塩（少々）、こしょう（少々）、酒（大さじ4）、みりん（大さじ1.5）、しょうゆ（大さじ1.5）

■作り方

- ① アジに塩（小さじ1/2）をふり、10分ほど置いて出てきた水けをキッチンペーパーでふきとる。ポリ袋に小麦粉とカレー粉を入れて混ぜ、アジを入れてふり、まんべんなくまぶす。
- ② チンゲン菜は根元4cm長さに切り、縦を4等分に切る。続けて葉まで4cm長さに切る。人参は5mm厚さの短冊切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油（大さじ1）を中火で熱し、にんじんとチンゲン菜の根元を並べる。時々裏返ししながら3分程焼く。葉を加えてサッと炒め、塩、こしょうをふり、取り出す。
- ④ フライパンに残りのサラダ油を熱してアジの皮の方から焼く。両面焼いたら余分な油をキッチンペーパーでふきとる。
- ⑤ 合わせた酒、みりん、しょうゆを加え、アジにからめる。
- ⑥ アジと野菜をきれいに盛りつける。



【ツナ入りゴーヤピカタ】 1人当たりの栄養価 105kcal

■材料（4人分）

ゴーヤ（1本）、卵（2個）、ツナ缶（40g）、パン粉（20g）、塩（小さじ1/6）、こしょう（少々）、オリーブ油（小さじ1）

■作り方

- ① ゴーヤは8mm厚さの輪切りにし、スプーンで種とわたを除く。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、ツナ、パン粉、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ゴーヤを並べて両面を焼く。
- ④ ゴーヤの穴に②をスプーンで入れ、入りきらない分は上のにせる。ふたをして両面を焼き、器に盛る。



筋肉を育てるのに必要なものは…

- ◎筋肉などのタンパク質の合成の過程を助けるビタミンB6（牛レバー、鶏ひき肉、まぐろ、ピーマンなど）
- ◎筋肉をしっかりつけるために必要なカルシウム（牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など）
- ◎カルシウムの体内への吸収を高めるビタミンD（魚など）
- ◎骨の形成を促すビタミンK（納豆、緑黄色野菜など）



9月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
2	土	
3	日	
4	月	
5	火	
6	水	
7	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、11ページ参照）
8	金	人権問題地区学習会（西川小学校：10時30分～、4ページ参照）
9	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～12時、14ページ参照）
10	日	
11	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、11ページ参照）
12	火	乳幼児相談（福祉センター、8ページ参照）
13	水	
14	木	1歳半、3歳健診（福祉センター、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	
20	水	
21	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）
22	金	
23	土	秋分の日
24	日	「ヤマの女たちの労働と暮らし」女坑夫の唄を聴く集い（中央公民館：13時30分～、13ページ参照）
25	月	国民健康保険税（第4期分）、 後期高齢者医療（第3期分）納期限（11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	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、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）
28	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、11ページ参照） 国保高齢受給者証交付（役場：9時～、14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）
29	金	
30	土	



●町の人口・7月の人の動き

- ・人口 16,367人
- ・出生 3人
- ・男性 7,774人
- ・死亡 22人
- ・女性 8,593人
- ・転入 40人
- ・世帯数 7,532世帯
- ・転出 34人

（平成29年7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>