



テーマ
「認知症を予防する!!」

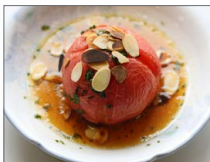
【焼きトマトのマリネ】 1人当たりの栄養価 139kcal

■材料（6人分）

トマト（6個）、パセリ（大さじ3）、スライスアーモンド（大さじ3）、【漬け汁の材料…酢（大さじ9）、砂糖（大さじ3）、塩（小さじ1/2）、オリーブ油（大さじ3）、しょうゆ（大さじ2.5）、こしょう（少々）】

■作り方

- ① パセリはみじん切りにし、スライスアーモンドは軽く炒っておく。
- ② 酢、砂糖、塩を弱火にかける。粗熱がとれたら、オリーブ油、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ③ パセリ、②、こしょうを混ぜて味をととのえる。
- ④ トマトはへたをとり、十字に切り目を入れ、クッキングシートを敷いた鉄板に乗せる。180℃で20分焼く。
- ⑤ 器にとり、③をかけ、スライスアーモンドをトッピングする。



【豆腐とたたききゅうりの梅和え】 1人当たりの栄養価 56kcal

■材料（6人分）

木綿豆腐（1/3丁）、きゅうり（450g）、塩（小さじ1.5）、梅干し（小さじ1.5）、ちりめんじゃこ（大さじ3）、ごま油（大さじ1）、いりごま（白・小さじ1.5）

■作り方

- ① きゅうりは塩をふって板ずりし、15分程おいて塩を洗い流す。水けをふき、めん棒などで一口大にたたき割る。梅干しはたたいておく。
- ② 豆腐はキッチンペーパーに包んで水切りし一口大に割る。
- ③ 梅干し、ちりめんじゃこ、ごま油をボウルに入れて混ぜ合わせ、きゅうりと豆腐を加えて和える。器に盛り、白ごまをふる。



認知症を予防する!!

- ◎青背の魚、野菜、大豆、乳製品は認知症予防に大事な素材です。
- ◎積極的に体を動かし、1日3食きちんと食べ、規則正しい生活を。
- ◎よく噛むことは脳の刺激になるので食物繊維が多いものや歯ごたえのある素材をとりいれましょう。
- ◎加齢とともに味覚も鈍くなります。塩分が高くなりすぎないように薄味を心がけましょう。



9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	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、10ページ参照）
7	金	人権問題地区学習会（西川小学校、4ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、10ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	無料法律相談（くらじの郷：13時～16時、10ページ参照）
11	火	乳幼児相談（福祉センター、8ページ参照）
12	水	
13	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、10ページ参照）
14	金	
15	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～12時、6ページ参照）
16	日	
17	月	敬老の日
18	火	写真展「筑豊・最後の坑夫たち」（中央公民館：23日まで、13ページ参照）
19	水	
20	木	4か月健診（福祉センター、8ページ参照）
21	金	
22	土	キャンドルナイトくらて IN 長谷観音（長谷寺：17時～21時、4ページ参照）
23	日	秋分の日 キャンドルナイトくらて IN 長谷観音（長谷寺：11時～21時、4ページ参照） 第7回炭鉱勉強会（中央公民館：13時30分～16時、5ページ参照）
24	月	振替休日
25	火	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（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、10ページ参照）
26	水	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、14ページ参照）
27	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、10ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、14ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	



広報くらて

平成30年9月号 No.705

編集●広報委員会
発行●鞍手町

印刷●社会福祉法人 福岡コロニー



●町の人口・7月の人の動き

・人口	16,163人	・出生	8人
・男性	7,683人	・死亡	17人
・女性	8,480人	・転入	61人
・世帯数	7,525世帯	・転出	28人

（平成30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>