



テーマ  
「食物繊維をしっかりと!!」

【あさりとキャベツのとりみ煮】 1人当たりの栄養価 44kcal

■材料（4人分）

あさり（340g）、キャベツ（240g）、しめじ（60g）、生姜（1片）、だし汁（400cc）、酒（大さじ2）、しょうゆ（小さじ2）、【A…片栗粉（大さじ1）、水（大さじ2）】

■作り方

- あさはらぎは殻をこすり合わせて洗う。生姜は皮をむいてせん切りにする。キャベツは3cm角に切る。しめじは石づきを除いて、小房に分ける。
- 鍋にキャベツとしめじ、生姜、だし、酒を入れて中火にかけ、煮立ったらアクを除き、弱火にして2分程煮る。キャベツが柔らかくなったあさを加え、ふたをして5分程煮る。
- しょうゆを加えて中火にし、【A】の水溶き片栗粉でとろみをつける。



【サバのねぎケチャップ焼き】 1人当たりの栄養価 202kcal

■材料（4人分）

サバ（3枚おろし・4切れ）、塩（小さじ1/4）、こしょう（少々）、小ねぎ（50g）、ピザ用チーズ（50g）、トマトケチャップ（大さじ4）

■作り方

- サバは塩、こしょうを振ってしばらくおき、表面の水気をふく。
- 小口切りにした小ねぎとピザ用チーズ、ケチャップを混ぜ合わせる。
- サバをオーブントースターの天板に並べ、②をのせて広げ15分程焼く。



～食物繊維の効果～

- ① ナトリウムやコレステロールをを排泄して高血圧や動脈硬化を予防・改善
  - ② 食後の血糖値を上昇させずに糖尿病予防
  - ③ 腸内の善玉菌を増やして大腸がんを予防
  - ④ 腸の動きを活発にして便秘を解消
  - ⑤ 腸の中でふくらむので食べ過ぎを防ぐ
- 男性は20g、女性は18gの食物繊維を毎日とりましょう!!

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	
4	火	人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照）
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（くらしの郷保健棟、11ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14時～16時30分、13ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	一般献血（役場玄関前：9時～12時、13時～16時、11ページ参照） 無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、13ページ参照）
11	火	人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照） 乳幼児相談（くらしの郷保健棟、11ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（くらしの郷保健棟、11ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、13ページ参照）
14	金	
15	土	いろいろばたお話の会（歴史民俗博物館：11時～、8ページ参照）
16	日	
17	月	
18	火	人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照）
19	水	
20	木	
21	金	くらすて病院移転・建替えに伴う住民説明会（古月小学校：19時～、14ページ参照）
22	土	人権問題地区学習会（新延小学校：10時30分～、7ページ参照） くらすて病院移転・建替えに伴う住民説明会（中央公民館：19時～、14ページ参照）
23	日	炭坑勉強会（中央公民館：13時30分～、7ページ参照） くらすて病院移転・建替えに伴う住民説明会（くらしの郷保健棟：10時～、14ページ参照）
24	月	
25	火	人権教育学級（中央公民館：14時～、6ページ参照） 町民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）納期限（13ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14時～16時30分、13ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、14ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、13ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、18ページ参照）
27	木	7か月、12か月健診（くらしの郷保健棟、11ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14時～17時、13ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、18ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	



●町の人口・4月の人の動き

・人口 15,982人	・出生 7人
・男性 7,599人	・死亡 15人
・女性 8,383人	・転入 64人
・世帯数 7,513世帯	・転出 52人

（平成31年4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>