



テーマ
「認知症を予防する!!」

【いわしのごま酢漬け】 1人当たりの栄養価 238kcal

■材料（4人分）

いわし（8尾）、【酢しょうゆの材料…しょうゆ（大さじ2）、酢（大さじ4）、みりん（大さじ4）、生姜汁（大さじ1）】、いり白ごま（大さじ4）、きゅうり（200g）、塩（小さじ1/3）、青じそ（4枚）

■作り方

- ① いわしは頭と内臓を取って水で洗い、よく水けをふきとる。表面全体に軽く塩を振り（分量外）、5分ほどおく。
- ② みりんを小鍋で熱し、アルコールを飛ばす。冷めたら残りの酢しょうゆの材料と合わせて別のバットに用意する。
- ③ きゅうりは5mm厚さの薄切りにして塩をふり、食べる直前までおく。青じそは7～8mm幅に切って水にさらし、水けをきる。
- ④ キッチンペーパーでいわしの塩と出てきた水けをふき取り、十分に熱した焼き網で両面をこんがり焼く。焼けたらすぐに酢しょうゆに漬け、ごま半量をいわしをおおるようにかける。そのままあら熱がとれるまでおいて、裏返し、同様に残りのごまをかける。
- ⑤ きゅうりは水けをしっかりと絞り、青じそと混ぜ合わせ、いわしに添える。



【ピーマンとしらたきのおかか炒め】 1人当たりの栄養価 58kcal

■材料（4人分）

ピーマン（100g）、しらたき（400g）、ごま油（大さじ1.5）、生姜（10g）、淡口しょうゆ（小さじ2）、塩（小さじ1/5）、花かつお（8g）

■作り方

- ① ピーマンは縦半分に切ってへたと種を除き、せん切りにする。しらたきは熱湯で3分ほど茹で、ザルにあげて湯をきり、食べやすい長さに切る。生姜はみじん切りにする。
- ② なべにしらたきを入れ、中火にかけて、から入る。表面の水分が飛んだらごま油を加え、ピーマンと生姜を加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に油が回ったらしょうゆと塩を加えて手早く混ぜ、花かつおを振る。



認知症予防に効果的な栄養素

DHA（いわしなどの青魚）、レシチン（みそ・しょうゆなどの大豆製品）、オレイン酸（オリーブ油、ナッツ油）、葉酸（ほうれん草、ブロッコリー、コーンなど）

10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	火	
2	水	
3	木	1歳半、3歳健診（くらしの郷保健棟、8ページ参照）
4	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
5	土	博物館企画展（12月8日まで）（歴史民俗博物館、12ページ参照）
6	日	
7	月	
8	火	乳幼児相談（くらしの郷保健棟、8ページ参照）
9	水	
10	木	4か月健診（くらしの郷保健棟、8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、くらすて病院：14時～16時30分、11ページ参照） 無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、11ページ参照）
11	金	
12	土	人権問題地区学習会（室木小学校・古月小学校、6ページ参照）
13	日	第56回鞍手町民体育祭（町民グラウンド：9時～、12ページ参照）
14	月	体育の日
15	火	
16	水	
17	木	7か月健診（くらしの郷保健棟、8ページ参照）
18	金	第30回公民館まつり 18日～20日（中央公民館：6ページ参照） 第61回鞍手美術展 18～20日（町立体育館：6ページ参照）
19	土	
20	日	図書室読書まつり（中央公民館：10時～、7ページ参照）
21	月	
22	火	即位礼正殿の儀の行われる日
23	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、14ページ参照）
24	木	12か月健診（くらしの郷保健棟、8ページ参照） 補聴器相談（くらすて病院：14時～17時、11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）
25	金	町県民税（第3期分）国民健康保険税（第5期分）、 後期高齢者医療保険（第4期分）納期限（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）
26	土	人権問題地区学習会（剣南小学校、6ページ参照）
27	日	2019くらすて元気まつり（文化体育総合施設内：9時30分～、13ページ参照）
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



●町の人口・8月の人の動き

・人口	15,877人	・出生	5人
・男性	7,543人	・死亡	24人
・女性	8,334人	・転入	25人
・世帯数	7,491世帯	・転出	41人

（令和元年8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>