



テーマ 「糖尿病を予防する」

【切り干しごはん】 1人当たりの栄養価 251kcal

■材料（5人分（2カップ））

白米（2カップ）、切り干し大根（10g）、にんじん（15g）、淡口しょうゆ（小さじ2）、酒（大さじ2）

■作り方

- ① 切り干し大根はたっぷりの水でもみ洗いし、もどして水気をしぼり、ザクザク切る。にんじんはせん切りにする。
- ② 炊飯器に①と淡口しょうゆ、酒を入れて炊く。



【豆苗の豆乳スープ】 1人当たりの栄養価 70kcal

■材料（6人分）

豆苗（150g）、絹ごし豆腐（2/3丁）、【A…顆粒鶏がらだし（大さじ1）、水（3カップ）】、【B…豆乳（1.5カップ）、みそ（大さじ1.5）、塩（小さじ2/3）】、あらびき黒こしょう（少々）

■作り方

- ① 豆苗は根元を切り除き、長さを半分にする。
- ② 鍋に材料【A】を入れて煮立て、豆苗を加える。絹ごし豆腐を食べやすい大きさにくずし入れ、2分ほど煮る。
- ③ 材料【B】を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。



【小松菜のたらこ炒り】 1人当たりの栄養価 63kcal

■材料（6人分）

小松菜（600g）、明太子（90g）、オリーブ油（大さじ2）、塩（少々）、こしょう（少々）

■作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切り、明太子は薄皮を除いてほぐす。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、小松菜を入れて炒め、しんなりとなったら明太子を加えて全体にからむように炒め合わせる。塩とこしょうで味をととのえる。



血糖コントロールのための食事

- ① 食物繊維をとってバランスよく
食後の血糖値の急上昇を抑制するのが食物繊維です。
野菜・きのこ・海藻類をしっかりととりましょう。
- ② 極端な空腹、食べ過ぎを防ぐ
食事と食事の間隔は5～6時間が理想。
間隔が開き過ぎて極端な空腹状態になると、
つい食べ過ぎて血糖値が急上昇してしまうことも…



11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、15ページ参照）
2	土	
3	日	文化の日 第34回少年の主張大会（中央公民館：9時～）
4	月	振替休日
5	火	
6	水	
7	木	1歳半、3歳健診（くらしの郷保健棟、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
8	金	農地相談会（役場：10時～11時30分、15ページ参照）
9	土	人権問題地区学習会（鞍手中学校：10時10分～、9ページ参照） 子どものお話の会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
10	日	人権問題地区学習会（剣北小学校：10時～、9ページ参照）
11	月	無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、15ページ参照）
12	火	乳幼児相談（くらしの郷保健棟、12ページ参照） 不動産鑑定士による無料相談（役場：13時～16時、15ページ参照）
13	水	
14	木	4か月健診（くらしの郷保健棟、12ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
15	金	
16	土	
17	日	
18	月	腎臓病予防講演会（くらしの郷保健棟：14時～、12ページ参照）
19	火	
20	水	男性の料理教室（くらしの郷保健棟：10時～、12ページ参照）
21	木	
22	金	
23	土	勤労感謝の日 キャンドルナイトくらて IN 長谷観音（長谷寺、8ページ参照）
24	日	
25	月	国民健康保険税（第6期分）、 後期高齢者医療保険（第5期分）納期限（14ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、15ページ参照）
26	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
27	水	補聴器相談（役場：13時～14時、15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）
28	木	7か月、12か月健診（くらしの郷保健棟、12ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～17時、15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）
29	金	
30	土	



●町の人口・9月の人の動き

・人口	15,886人	・出生	4人
・男性	7,548人	・死亡	17人
・女性	8,338人	・転入	60人
・世帯数	7,505世帯	・転出	38人

（令和元年9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>