



テーマ
「免疫力を高めよう！」

【さばとかぼちゃのチーズ焼き】

■材料（4人分）

さば水煮缶（2缶（380g）、かぼちゃ（500g）、ミニトマト（12個）、マヨネーズ（大さじ4）、粒入りマスタード（大さじ2）、ピザ用チーズ（60g）

■作り方

- ① さばは缶汁をきる。かぼちゃは1cm厚さに切って、長さを半分に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、レンジで5分から6分、柔らかくなるまで加熱する。ミニトマトはへたを除いて半分に切る。
- ② 耐熱容器に①を入れ、マヨネーズと粒入りマスタードをかけてピザ用チーズをのせる。オーブントースターで5分から6分焼き目がつくまで焼く。

【納豆ドレッシングサラダ】

■材料（4人分）

ゆで卵（4個）、サニーレタス（240g）、きゅうり（200g）、ミニトマト（12個）、【納豆ドレッシング…納豆（80g）、酢（大さじ2）、ごま油（小さじ2）、しょうゆ（小さじ1）、砂糖（小さじ1/3）、豆板醤（小さじ1/3）】

■作り方

- ① サニーレタスは一口大にちぎる。きゅうりはうす切りにする。ミニトマトはへたを除いて半分に切る。ゆで卵は4等分に切る。
- ② 【納豆ドレッシング】の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- ③ 器に①を盛り合わせ、納豆ドレッシングをかける。



免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。コロナウイルスの感染が拡大している今、ストレスをなくし、より良い生活習慣でウイルスを寄せつけない強い体を作りましょう。

免疫力の60~70%は腸にあります。

腸内環境を良好に保つために…

免疫細胞のバランスを改善するヨーグルト、漬物、みそ、納豆などの発酵食品、食物繊維、オリゴ糖、さらに、トマトやりんご、お茶などに含まれるポリフェノール類、青背魚に多く含まれるEPAなどのn-3系不飽和脂肪酸も炎症を抑えるため、腸における免疫力に大きくかかわってきます。

6月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	一般献血（役場玄関前：9時～12時、13時～16時、14ページ参照）
10	水	無料法律相談（電話相談：13時～16時、15ページ参照）
11	木	補聴器相談（役場：11時～12時、15ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照）
25	木	町県民税（第1期）、国民健康保険税（第1期）納期限（15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）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大を防ぐため、中止または日程が変更される場合があります。



●町の人口・4月の人の動き

- ・人口 15,745人
- ・出生 4人
- ・男性 7,489人
- ・死亡 27人
- ・女性 8,256人
- ・転入 46人
- ・世帯数 7,495世帯
- ・転出 60人

（令和2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>