



テーマ
「食物繊維を摂りましょう!!」

【切干しごはん】

■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）、調味料：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としらす干し、調味料を入れて炊く。

【キャベツたっぷりメンチカツ】

■材料（6人分）

キャベツ（240g）、たまねぎ（150g）、合いびき肉（360g）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）、小麦粉（60g）、溶き卵（2個分）、パン粉（1/2カップ）、揚げ油（適宜）、レタス（200g）、中濃ソース（大さじ1×6）

■作り方

- ① キャベツは2cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに塩とひき肉を入れて練り混ぜ、溶き卵1個分とこしょうを加えて混ぜる。キャベツとたまねぎを少しずつ加えながら混ぜ、12等分にして丸める。
- ③ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。170℃から180℃の油で揚げる。
- ④ 器にレタスのせん切りを盛り、③を乗せ、ソースをかける。

【とろろかきたま汁】

■材料（6人分）

長芋（150g）、たまご（3個）、A【だし汁（900cc）、淡口しょうゆ（大さじ2）】、小ねぎ（15g）

■作り方

- ① 長芋は皮をむいてすりおろす。ボウルにたまごを割りほぐし、長芋を加えて混ぜ合わせる。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら①を上から糸を垂らすように、少しずつ注ぎ、ふんわりとなったら火を消す。器に盛り小口切りの小ねぎをのせる。

食物繊維の効用

1. 高血圧を予防・改善（ナトリウムを排出）
2. 糖尿病を予防（食後の血糖値上昇を抑制）
3. 大腸がんを予防（腸内の善玉菌を増やす）
4. 動脈硬化などの予防（コレステロールを排出）
5. 便秘を解消（腸のぜん動運動を活発にする）
6. 食べすぎ防止（胃の中で膨らんで腹持ちがよくなる）



8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	ひとり親家庭のお悩み出張相談会 （役場：10時～15時、8ページ参照）
6	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、8ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、8ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	山の日
11	火	
12	水	
13	木	
14	金	
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	町民税（第2期分）、国民健康保険税（第3期分）、 後期高齢者医療保険（第2期分）納期限（8ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、8ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、8ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～17時15分、12ページ参照）
27	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、8ページ参照） 介護保険証交付（役場：8時30分～19時、12ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	



●町の人口・6月の人の動き

・人口 15,708人	・出生 7人
・男性 7,461人	・死亡 18人
・女性 8,247人	・転入 31人
・世帯数 7,490世帯	・転出 44人

（令和2年6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>

■鞍手町LINE @kurate