



テーマ
「高齢期の食事」

【梅とろろごはん】 1人当たりの栄養価 285kcal

■材料（6人分）

長芋（300g）、梅干し（3個）、三つ葉（100g）、干しいたけ（9g）、だし汁（450cc）、雑穀入りごはん（150g×6）

■作り方

- ① 梅干しの果肉は包丁でたたき刻む。三つ葉は3cm長さに切る。干しいたけは水で戻して薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁と干しいたけ、梅干しの果肉と種を入れて中火にかける。煮立ったら火を消し、三つ葉を加え、さっくりと混ぜて冷ます。
- ③ 長芋は皮をむいてすりおろし、②に加える。
- ④ 茶碗に雑穀ごはんを盛り、③をかける。



【たらの彩り野菜あんかけ】 1人当たりの栄養価 169kcal

■材料（6人分）

たら（6切れ）、塩（小さじ1/3）、こしょう（少々）、片栗粉（適宜）、サラダ油（大さじ2）、にんじん（90g）、ピーマン（2個）、しめじ（1パック）、ごま油（大さじ1）、【A…しょうゆ（大さじ2）、みりん（大さじ2）、酒（大さじ2）、オイスターソース（大さじ1）、酢（大さじ1）、水溶き片栗粉（適宜）、だし汁（300cc）】

■作り方

- ① にんじん、ピーマンはせん切り、しめじは石づきを切り落としてほぐして、ごま油で軽く炒める。
- ② 【A】の材料を加えてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ たらに塩、こしょうをして、片栗粉をまぶしておく。
- ④ サラダ油を中火で熱し、たらを揚げ焼きにする。
- ⑤ 焼き上がりのたらを器に盛り、温かいあんをかける。



高齢期に健康な食生活を送るには

1. 三食しっかり食べる
2. ばっかり食べ、簡単食事にしない
好きなものばかり食べず、インスタント・レトルト食品などを利用するときは1～2品プラスして不足しがちな野菜、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）をとりましょう。
3. 食べるのは腹八分目まで
4. 味付けは薄味に



3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	日	
2	月	
3	火	
4	水	
5	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（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
6	金	補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照） 農地相談会（役場：10時～11時30分、16ページ参照）
7	土	
8	日	
9	月	
10	火	乳幼児相談（くらしの郷保健棟、11ページ参照） 無料法律相談（くらしの郷：13時～16時、15ページ参照）
11	水	
12	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、15ページ参照）
13	金	
14	土	子どものお話の会（歴史民俗博物館：11時～、8ページ参照）
15	日	
16	月	確定申告期限（15ページ参照）
17	火	
18	水	
19	木	直轄ビジネス支援センター出張相談会（くらしの郷：9時～、16ページ参照）
20	金	春分の日
21	土	
22	日	
23	月	
24	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、15ページ参照）
25	水	春休み子どもクッキング（くらしの郷保健棟：9時30分～、11ページ参照） 国民健康保険税（第10期分）、 後期高齢者医療保険料（第9期分）納期限（15ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、15ページ参照） 心配ごと相談（くらしの郷：13時～15時、16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）
26	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）
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	
31	火	鞍手町奨学金申込期限（19ページ参照）



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 15,877人
- ・出生 6人
- ・男性 7,560人
- ・死亡 23人
- ・女性 8,317人
- ・転入 65人
- ・世帯数 7,520世帯
- ・転出 23人

（令和2年1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>