



テーマ  
「認知症を予防する」

【さば缶トマト煮】

■材料（さば缶1個分～3人分）  
さば水煮缶（1缶）、玉ねぎ（60g）、  
オリーブ油（大さじ1/2）、塩（小  
さじ1/2）、カットトマト缶（200g）、  
コンソメ（1/2個）、ケチャップ（大  
さじ1）、こしょう（少々）、粉チー  
ズ（小さじ1）、パセリ（3g）



■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、塩、こしょうする。
- ③ トマト缶、さば缶を汁ごと、コンソメ、ケチャップを入れ、中火で10分程煮る。
- ④ 器に盛り、粉チーズとみじん切りパセリをかける。

【かぼちゃのカレー煮】

■材料（2人分）  
かぼちゃ（150g）、砂糖（小さ  
じ2）、塩（小さじ1/5）、カレー  
粉（小さじ2/3）、料理酒（小  
さじ2）、めんつゆ（3倍希釈）  
（大さじ1/2）、水（40cc）、バ  
ター（6g）



■作り方

- ① かぼちゃは種とワタ、皮のかたい部分を取り除き、一口大に切っておく。
- ② 耐熱ボウルにバター以外の材料を入れて混ぜ合わせる。かぼちゃは皮目を下にして、ふたをして600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 1度取り出して混ぜ合わせ、もう1度かぼちゃが柔らかくなるまで加熱する。熱いうちにバターを入れて軽く混ぜ合わせる。

認知症予防に効果的な食生活とは？

認知症を防ぐ食事とは特別なものではありません。生活習慣病を防ぐ栄養バランスの良い食事とされる主食・主菜・副菜がそろった食事を1日に3回、規則的にとることが基本です。

- 野菜や果物（ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンは抗酸化作用があり、認知症の予防に役立つといわれています）
- 魚（青背の魚に含まれている不飽和脂肪酸のDHAやEPAは脳の神経伝達や血行を促す作用があります）

3月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	介護予防運動教室申込み開始（地域包括支援センター、6ページ参照）
2	火	
3	水	
4	木	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	無料法律相談（電話相談：13時～16時、12ページ参照）
11	木	補聴器相談（役場：11時～12時、11ページ参照）
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	町確定申告会場期限（11ページ参照）
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	春分の日
21	日	
22	月	
23	火	補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、11ページ参照）
24	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、15ページ参照）
25	木	国民健康保険税（第10期分）、 後期高齢者医療保険（第9期分）納期限（11ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：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、15ページ参照）
26	金	
27	土	
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	鞍手町奨学金申込期限（15ページ参照）



●町の人口・1月の人の動き

- ・人口 15,553人
- ・出生 4人
- ・男性 7,383人
- ・死亡 25人
- ・女性 8,170人
- ・転入 37人
- ・世帯数 7,450世帯
- ・転出 25人

（令和3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 <https://www.town.kurate.lg.jp>  
携帯電話から <https://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 <https://ja-jp.facebook.com/town.kurate>

■鞍手町LINE @kurate