



テーマ
「痛風を予防する」

【納豆とオクラの梅しそチャーハン】

■材料（6人分）

温かいごはん（750g）、納豆（150g）、オクラ（300g）、A【たまご（3個）、塩（小さじ1/5）、こしょう（少々）】、ごま油（大さじ3）、ちりめんじゃこ（45g）、カリカリ梅（3個）、青しそ（30枚）、しょうゆ（大さじ1）



■作り方

- ① オクラはうぶ毛をとるように洗い、へたを切り落として小口切りにする。カリカリ梅は種を除いて粗みじん切りにする。青しそはせん切りにする。Aはたまごを割りほぐして塩、こしょうを加えて混ぜる。
- ② フライパンにごま油1/2量を中火で熱し、Aを流し入れて半熟状の炒りたまごを作り、取り出す。
- ③ フライパンに残りのごま油を足して中火で熱し、オクラとちりめんじゃこをサッと炒める。白ごはん、納豆を加えてさらに炒め、炒りたまごを戻す。
- ④ カリカリ梅、青しそを加えてひと炒めし、鍋肌からしょうゆを回し入れ、ひと混ぜする。

【厚揚げピザ】

■材料（6人分）

厚揚げ（長方形6個）、ケチャップ（30g）、粗びきこしょう（少々）、ピーマン（15g）、コーン缶（15g）、ピザ用チーズ（90g）



■作り方

- ① 厚揚げは1cm厚さに切り、切り口にケチャップを塗る。ピーマンはみじん切りにしておく。
- ② 厚揚げの上にケチャップを塗り、こしょうをふり、ピーマン、コーン缶をのせる。ピザ用チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで7分から8分焼く。

高尿酸血症は食べすぎや飲酒、プリン体や果糖のとりすぎが原因です

- プリン体は最終的には尿酸に変化します。ほぼすべての食品に含まれますが、特にホルモン類や肉、魚は尿酸になりやすいプリン体を含みます。
- 適正体重【身長（m）×身長（m）×22】の維持。肥満の人はまず現体重の3%減量を。
- 飲酒は控えめに。適量はビール500ml、日本酒で180mlです。
- 野菜・海藻・きのこなどの食物繊維をたっぷりとりましょう。
- 乳製品は積極的にとりましょう。

2月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	放課後児童クラブ入所受付：2月1日～3月10日（11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（総合福祉センター：13時～16時、12ページ参照）
11	木	建国記念の日
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	確定申告：2月16日から3月15日（2ページ参照）
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	天皇誕生日
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、11ページ参照）
25	木	固定資産税（第4期分）、国民健康保険税（第9期分）、後期高齢者医療保険（第8期分）納期限（10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） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、12ページ参照）
26	金	
27	土	
28	日	



●町の人口・12月の人の動き

- ・人口 15,562人
- ・出生 7人
- ・男性 7,385人
- ・死亡 24人
- ・女性 8,177人
- ・転入 37人
- ・世帯数 7,453世帯
- ・転出 29人

（令和2年12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>

■鞍手町LINE @kurate