



テーマ
「高血圧を予防する」

【れんこんの豚肉巻き大葉てんぷら】

■材料（6人分）

れんこん（360g）、豚ももスライス（しゃぶしゃぶ用）（360g）、塩（小さじ1）、こしょう（少々）、衣【大葉（30枚）、小麦粉（150g）、たまご（1個）、水（250cc）】、揚げ油（適宜）、大根おろし（300g）、くし形レモン（1個分）



■作り方

- れんこんは皮をむいて1cm幅の半月切りにして水にさらしてからレンジで5分くらい加熱する。大葉はせん切りにする。豚肉に塩、こしょうをふっておく。
- れんこんに豚肉をクルクル巻いて、薄力粉（分量外）を薄くつける。
- ボウルに衣の材料を入れて混ぜる。
- ②を③につけ、170℃の揚げ油でサクッと揚げる。
- 器に盛り、大根おろしとくし形に切ったレモンを添える。

【切干大根ときのこの豆乳みそ汁】

■材料（6人分）

豆乳（成分無調整）（300cc）、切干大根（30g）、生しいたけ（90g）、だし汁（600cc）、みそ（大さじ3）



■作り方

- 切干大根はさっと洗ってザク切りにする。生しいたけは軸を落として薄切りにする。
- 鍋にだし汁と①を入れてしばらく煮る。（2～3分）みそを溶きいれて豆乳を加え沸騰直前まで温める。

【そばの実ごはん】

そばの機能成分であるルチンは血圧降下作用が認められています。

■材料（6人分）

白米（2カップ）、そばの実（大さじ3）、酒（小さじ2）、塩（小さじ1/3）



■作り方

- 炊飯器に研いだ米、そばの実、酒、塩を入れて普通に炊く。

食塩の摂りすぎは血圧を上げ、
腎臓などの臓器にも負担をかけます。

減塩のコツ

- よく使う調味料の塩分を知る
- お菓子やパンなどの塩味を感じない食品にも注意
- 少しずつ減塩に慣らしていく
- 香り（スパイス、香味野菜）、コク（ナッツ類、ごま油）、酸味、辛味（粉山椒、カレー粉等）を利用
- 皿数を減らす（食材は増やしても品数は増やさない!!）
- 外食は前後の食事で調整する

11月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	月	
2	火	
3	水	文化の日 少年の主張大会（中央公民館）
4	木	1歳半健診（総合福祉センター、10ページ参照） 3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、12ページ参照）
5	金	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	4か月健診（総合福祉センター、10ページ参照）
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	3歳健診（総合福祉センター、10ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、12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	勤労感謝の日
24	水	補聴器相談（役場：13時～14時、12ページ参照）
25	木	国民健康保険税（第6期分）、後期高齢者医療保険（第5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、12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	
29	月	
30	火	個人事業税（第2期分）納期限（12ページ参照）



●町の人口・9月の人の動き

・人口	15,387人	・出生	4人
・男性	7,307人	・死亡	16人
・女性	8,080人	・転入	32人
・世帯数	7,421世帯	・転出	40人

（令和3年9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 <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