



テーマ

「骨粗しょう症を予防しよう」

【厚揚げのトマト煮】

■材料（6人分）

厚揚げ（500g）、ベーコン（5枚）、にんにく（1かけ分）、玉ねぎ（125g）、オクラ（10本）、オリーブ油（大さじ2）、カレー粉（小さじ1）、トマト水煮缶（500g）、水（125cc）、塩（少々）



■作り方

- 厚揚げは半分に切り、1cm厚さに切る。ベーコンとオクラも1cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- フライパンにオリーブ油とみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で炒める。香りが立ったらベーコンを加えてさっと炒める。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら厚揚げを加えてさっと炒める。
- カレー粉、トマト水煮缶、水を加え、中火で5分程煮る。
- オクラを加えて軽く煮て、塩で調味する。

【かぼちゃとほうれん草のミルクみそ汁】

■材料（6人分）

かぼちゃ（120g）、ほうれん草（120g）、水（600cc）、みそ（大さじ2）、牛乳（120ml）、長ねぎ（12g）



■作り方

- かぼちゃは1cm厚さの一口大に切る。ほうれん草は4cmの長さに切る。長ねぎは小口切りにする。
- 鍋に水とかぼちゃを入れて火にかけ、沸騰したらほうれん草の茎を加え柔らかくなるまで煮る。
- ほうれん草の葉を加え、さっと煮たら火を止め、みそを溶き入れる。
- 牛乳と長ねぎを加えて再び沸騰しないくらいまで温める。

骨粗しょう症を予防して  
骨の健康を守りましょう!!

骨の組織の主成分はカルシウムです。日本人はすべての世代でカルシウムの摂取量が不足しています。

骨の健康を守るためにも、いろいろな食品からカルシウムをしっかり摂りましょう。

- 乳製品 カルシウムの吸収率が最も高い食品です。コレステロール値が高い人は、低脂肪のものを選びましょう。
- 緑黄色野菜 1日120g以上の摂取を目標に。
- 大豆製品 イソフラボンが女性ホルモンに似た働きで骨粗しょう症を予防します。
- 小魚・海藻・乾物 少量でカルシウムが摂取できます。

10月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	就業構造基本調査基準日（13ページ参照）
2	日	
3	月	人権擁護委員相談会（総合福祉センター：10時～15時、10ページ参照）
4	火	
5	水	
6	木	1歳半、3歳健診（総合福祉センター：8ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、9ページ参照）
7	金	補聴器相談（役場：13時～14時、9ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	スポーツの日
11	火	無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、9ページ参照）
12	水	
13	木	4か月健診（総合福祉センター：8ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、9ページ参照）
14	金	第31回公民館まつり、第62回鞍手美術展（中央公民館：4ページ参照）
15	土	
16	日	図書室読書まつり（中央公民館：11時～12時、6ページ参照）
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	秋の清掃デー（11ページ参照）
24	月	
25	火	町民税（第3期分）、国民健康保険税（第5期分） 後期高齢者医療保険料（第4期分）、納付期限（9ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時、9ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、10ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、9ページ参照）
27	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、9ページ参照）
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	定住促進奨励金交付申請期限（役場：13ページ参照）



●町の人口・8月の人の動き

- ・人口 15,236人
- ・出生 6人
- ・男性 7,257人
- ・死亡 18人
- ・女性 7,979人
- ・転入 50人
- ・世帯数 7,442世帯
- ・転出 45人

（令和4年8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)2111 / ファックス 0949(42)5693

■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