



テーマ

「適正体重を維持しよう」

【野菜巻き照り焼き】

■材料（6人分）

豚もも薄切り肉（420g）、人参（200g）、えのき茸（200g）、にら（120g）、サラダ油（大さじ1）、片栗粉（適宜）、酒（大さじ3）A【みりん（大さじ4）、醤油（大さじ4）、砂糖（大さじ2）、生姜（10g）】



■作り方

- ① 人参は皮をむいてせん切りにする。えのき茸は根元を切り落とす。にらは10cm長さに切る。生姜はすりおろす。
- ② 豚肉は6等分に分け、まな板に肉の端を少し重ねながら縦向きに並べる。
- ③ ①の野菜の1/6量をのせ、手前から野菜を押さえながらかたく巻く。残りも同じように巻き、表面に片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し③を入れ、全体を色よく焼く。ふたをして5分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 酒をふり、Aを加えてフライパンをゆすりながら全体にかめめる。
- ⑥ ⑤のあら熱がとれたら輪切りにし、器に盛って、残った煮汁をかける。

【ブロッコリーと人参のツナサラダ】

■材料（6人分）

ブロッコリー（240g）、人参（180g）、ツナ（水煮缶）（90g）、A【オリーブ油（大さじ1）、酢（大さじ1）、塩（小さじ1/2）、こしょう（少々）】



■作り方

- ① 人参は乱切りに、ブロッコリーは一口大にしてゆでる。
- ② ゆでた人参とブロッコリーはあら熱をとり、ツナとAを混ぜあわせ、冷蔵庫で冷やして味をなじませる。

適正体重を維持しよう!!

太りすぎは肥満や糖尿病、痩せすぎは低栄養や骨量の低下などにつながります。BMIは体重と身長から算出される、肥満度を表す体格指数です。

- 目標とするBMI BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)
  - ▷ 18歳から49歳 = 18.5 ~ 24.9
  - ▷ 50歳から64歳 = 20.0 ~ 24.9
  - ▷ 65歳から74歳 = 21.5 ~ 24.9
  - ▷ 75歳以上 = 21.5 ~ 24.9

4月の行事カレンダー

日	曜日	行事内容
1	土	
2	日	
3	月	固定資産税帳簿の縦覧（3日～25日まで）（役場：8時30分～17時15分、15ページ参照）
4	火	
5	水	
6	木	1歳半健診、3歳健診（総合福祉センター：14ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時30分、16ページ参照）
7	金	狂犬病予防注射（11ページ参照） 補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
8	土	
9	日	
10	月	子どものお話の会事前申込受付開始（中央公民館、10ページ参照） 無料法律相談（総合福祉センター：13時～16時、16ページ参照）
11	火	
12	水	歴史民俗博物館ボランティア説明会（歴史民俗博物館：10時～、16ページ参照） 図書室ボランティア説明会（中央公民館：11時～、16ページ参照）
13	木	4か月健診（総合福祉センター：14ページ参照） 補聴器相談（役場：11時～12時、16ページ参照）
14	金	子どものお話の会事前申込受付期限（中央公民館、10ページ参照）
15	土	子どものお話の会（中央公民館：11時～、10ページ参照）
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	
20	木	
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	狂犬病予防注射（11ページ参照）
25	火	狂犬病予防注射（11ページ参照） 固定資産税（第1期分）納期限（15ページ参照） 補聴器相談（くらて病院：14時～16時、16ページ参照） 心配ごと相談（総合福祉センター：13時～15時、16ページ参照）
26	水	補聴器相談（役場：13時～14時、16ページ参照）
27	木	補聴器相談（くらて病院：14時～17時、16ページ参照）
28	金	令和4年度分「鞍手町国民健康保険健康ポイント事業」申請期限（総合福祉センター：19ページ参照）
29	土	昭和の日
30	日	



●町の人口・2月の人の動き

- ・人口 15,138人
- ・出生 4人
- ・男性 7,202人
- ・死亡 14人
- ・女性 7,936人
- ・転入 37人
- ・世帯数 7,415世帯
- ・転出 51人

（令和5年2月28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