

# 町管理栄養士の健康レシピ♪



## ～健康テーマ「ロコモティブシンドローム予防」～

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などの「運動器」が衰え、介護が必要になったり、そうなる危険性が高くなった状態のことを指します。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

### ●筋肉と骨に注目！カルシウムとたんぱく質をしっかり摂りましょう

骨を丈夫にするにはカルシウムだけでなく、たんぱく質（肉、魚、卵、乳製品、大豆製品など）やビタミンDやビタミンKが重要です。

- ・カルシウム（骨の材料になる）…牛乳・乳製品、小魚、干しエビ、小松菜、大豆製品など
- ・ビタミンD（カルシウムの吸収を助ける）…牛乳、魚、干しいたけなどのきのこ類、ひじき、レバーなど
- ・ビタミンK（骨を丈夫にする）…小松菜、ほうれん草、納豆、ニラ、チーズなど

### 豆腐でふんわり鶏つくね

材料	4人分
鶏ひき肉	200g
木綿豆腐	320g
たけのこ（茹で）	40g
干しひじき	8g
干しいたけ	2g
卵	1/2個（20g）
しょうゆ	小さじ1強（8g）
片栗粉	大さじ1弱（8g）
油	大さじ1（12g）
砂糖	大1・小1（12g）
みりん	大1・小1（24g）
しょうゆ	大1・小1（24g）
おろししょうが	8g
長ねぎ	20g
アスパラガス	中2本（40g）

#### 〈作り方〉

- ① 干しひじき、干しいたけは水で戻しておく。しいたけは戻した後、みじん切りにする。たけのこもみじん切りにする。豆腐は水切りをしておく。長ねぎで白髪ねぎを作る。アスパラガスは食べやすい長さに切る。
- ② ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を小判型に成形し、フライパンに油をしいて両面焼く。一緒にアスパラガスも焼く。
- ④ たれを作る。鍋に調味料Bを入れ、中火にかけて攪拌し少し煮立てる。
- ⑤ 焼きあがったつくねとアスパラガスを器に盛りつけ、白髪ねぎをのせて④のたれをかける。

栄養成分（1人分）  
 エネルギー 224Kcal  
 塩 分 1.4g  
 カルシウム量 135mg



### 春キャベツとごぼうのミルク味噌汁

材料	4人分
キャベツ	160g
ごぼう	40g
だし汁	520cc
みそ	大1・小1 （24g）
牛乳	160cc

#### 〈作り方〉

- ① キャベツは2cm幅に切る。キャベツの芯の部分は食べやすいように薄く切る。ごぼうはせん切りにする。
- ② だし汁に①のごぼうを先に入れて煮る。続いてキャベツの芯の部分、そしてキャベツの葉の部分を加えて煮る。
- ③ 火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れる。
- ④ 最後に牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

栄養成分（1人分）  
 エネルギー 58Kcal  
 塩 分 0.9g  
 カルシウム量 74mg

