

町食生活改善推進員の健康レシピ♪



～健康テーマ「ロコモ予防食」～

「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ）とは、筋肉や骨、関節などに障害が起こり、歩行や日常生活に不便をきたしている状態をいいます。ロコモが進行すると要介護になるリスクが高くなります。筋力をつけて、健康寿命を延ばしましょう。

●ロコモを予防する食事のポイント●

- ① 1日3回、食事をとる。
- ② 食欲がないときは、おかずを優先させる。
- ③ おなじみの料理にプラス1品でたんぱく質強化を図る。

例) ひじきの煮物+ツナの缶詰、ほうれん草のお浸し+しらす干し

- ④ 水分補給をこまめに意識する。
- ⑤ 共食の機会を作り、楽しく食べる。

～エネルギーとたんぱく質を十分に摂り、低栄養状態にならないことが大切です！～

大根と豚しゃぶ肉の重ね蒸し(4人分)

材料	4人分
大根	400g
酒	1/2カップ
水	1/2カップ
塩	小さじ1/3
豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	300g
あさつき	20g
ポン酢しょうゆ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1
おろしにんにく	10g
七味唐辛子	少々

〈作り方〉

- ① 大根はごく薄い輪切りにする。Aの調味料は混ぜておく。あさつきは斜め切りにする。
- ② フライパンに①の大根1/3量を少しずつ重ねながら敷き詰める。豚肉の1/2量をその上に広げて重ねる。そのあと、大根の1/3量、豚肉の1/2量、大根の1/3量の順に重ねていく。
- ③ ②のフライパンの上にAの調味料を回しかける。クッキングシートで落とし蓋をし、さらに蓋をして強火で熱する。煮立ってきたら中火にして約8分蒸す。
- ④ フライ返しで底からすくって器に盛り、あさつきを散らす。食べるときにBのたれをかける。

栄養成分(1人分)
エネルギー 257Kcal
塩分 1.3g



ポイント👉

大根をごく薄く切ったことと、豚肉をしゃぶしゃぶ用にすることで、火の通りがよくなり、やわらかくジューシーに仕上がります。

スープサラダ (4人分)

材料	4人分
ウインナー	8本
じゃがいも	200g
玉ねぎ	200g
ブロッコリー	120g
トマト	150g
固形コンソメ	1個
水	2カップ
ローリエ	1枚
塩	小さじ2/3
黒こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1

〈作り方〉

- ①ウインナーは斜めに切り目を入れて、1本を2等分にする。じゃがいもは大きめの乱切り、玉ねぎは大きめのくし形切り、ブロッコリーは小房に分けて軽く茹でておく。トマトは湯むきして、くし形に切る。
- ②鍋に固形コンソメ、水、ローリエ、じゃがいも、玉ねぎ、ウインナーを入れて強火で煮る。煮立ったら、Aで調味し、中火で約15分煮る。
- ③じゃがいもが軟らかくなったら、トマト、ブロッコリーを加えて、さらに5分煮る。
- ④器に具材を彩りよく盛りつけて、最後にスープをかける。

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 173Kcal
 塩分 2.3g



A

ポイント

多種類の野菜を使用することで、栄養バランスが整った1品です。トマトを湯むきすると、食べやすくなります。