

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。

健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士



春キャベツとごぼうの
ミルク味噌汁



「ロコモティブ
シンドローム予防」

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) |

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

【作り方】

- 干しひじき、干しいたけは水で戻しておく。干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。
- ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。
- 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。

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

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 |

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

【作り方】

- 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。
- 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。
- 火が通ったら、火を止め、みそを溶き入れる。
- 最後に牛乳を加え、ひと煮立ちさせる。

【問合せ先】健康増進課 ☎029-240-7134(直通)



茨城町立図書館
☎029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/



おすすめの**新**着本

新刊1



光点
(山岡 ミヤ 著)

閉じられた町で暮らす実子。職場の弁当工場と自宅を往復する日々、自宅では母親が娘の存在を追いつめる。ある日実子は、八つ山でカムトと名乗る青年と出会う。二人は共に時間を過ごすようになる。二人が求めた光点とは。
[すばる文学賞受賞作品]

新刊2



刑事の怒り
(薬丸 岳 著)

刑事・夏目信人が出会った4つの事件。年金不正受給、性犯罪、外国人労働、介護。理不尽に踏みにじる凶悪な犯人を前に、常に温かみに満ちていた刑事のまなざしが怒りに燃える。現代社会の希望なき闇に切り込んだ刑事夏目シリーズミステリー小説。

イベント情報

おはなし会(毎月第2、4土曜日)

4月14日(土) 午後2時から
4月28日(土) 午前11時から

絵本となかよし(毎月第2、4木曜日)

4月12日(木) 午前10時30分から
4月26日(木) 午前10時30分から

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆さまのご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2018年4月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
1	2 休	3	4	5	6	7
8	9 休	10	11	12	13	14
15	16 休	17	18	19 休	20	21
22 休	23 休	24	25	26	27	28
29	30 休					

◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



もうちょっと
もうちょっと
(高島 純 著)



おもちのかみさま
(かとう まふみ 著)



声優さんっていいな
(如月 かずさ 著)



謎々将棋・囲碁
(新井 素子 著)



雲上雲下
(朝井 まかて 著)



路上のX
(桐野 夏生 著)



オンナの奥義
(阿川 佐和子 著)



定年オヤジ改造計画
(垣谷 美雨 著)