

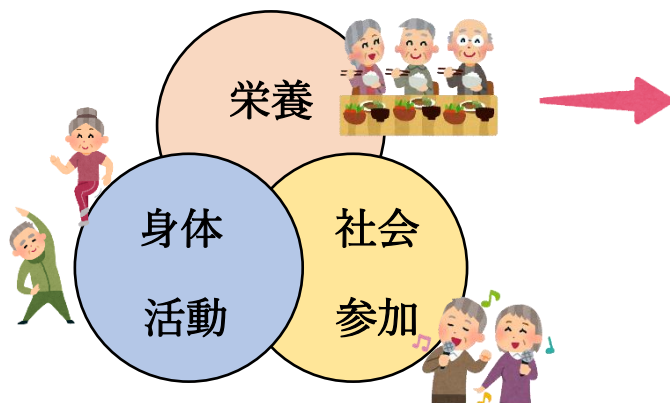
町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「フレイル予防レシピ」～

「フレイル」とは加齢にともない筋力や活動が低下している状態です。フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が落ちてしまい、病気が重症化しやすくなる可能性があります。これからも元気に過ごしていくためにも、日頃からフレイルを予防する生活を意識しましょう。

●フレイル予防の3つの柱



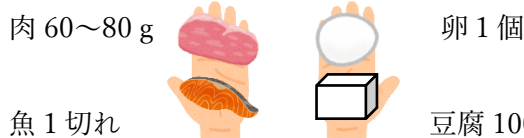
●栄養のポイント

- ① 1日3食しっかり食べましょう。
- ② 1日2回以上、主食・主菜・副菜をそろえましょう。



- ③ たんぱく質を十分とりましょう。

1日の目安量は、両手にのる程度。



鮭のちゃんちゃん焼き

材料	4人分
生鮭	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
キャベツ	1/2個
玉ねぎ	120g
にんじん	100g
しめじ	120g
バター	20g
みそ	大さじ1弱
酒	大さじ1弱
みりん	小さじ1強
砂糖	小さじ2

<作り方>

- ① 鮭は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうをする。
- ② キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③ フライパンにバターを溶かし、鮭の皮目を下にして、中火で全体をパリッと焼き上げ、お皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンに②を加え、さっと炒め、鮭を戻し入れる。よく混ぜたAの調味料を加え、ふたをして3～5分程蒸し焼きにする。
- ⑤ 鮭、野菜に火が通ったら、お皿に盛り付ける。

栄養成分（1人分）
 エネルギー 214kcal
 たんぱく質 21.8g
 塩分 0.8g



ポイント📌

野菜がたっぷりとれて、簡単に作れるメニューです。

Aの調味料を入れたら、焦げないように注意しましょう。

具たくさん茶碗蒸し

材料	4人分
卵	4個
だし汁	520cc
塩	小さじ1/2
しょうゆ	数滴
かまぼこ	60g
かにかま	4本
しめじ	60g
豆苗	60g
白菜	40g
小松菜	40g
ねぎ	40g
鶏むね肉	20g

<作り方>

- ①Aを混ぜてこす。
- ②かまぼこは食べやすい厚さに切り、かにかまは半分に切る。しめじは小房に分け、野菜や鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ③耐熱の器に②を入れ、①を注ぎ入れる。ラップをかけ電子レンジ（500W）で2分程加熱し、追加で1分、さらに1分と、3回に分けて加熱する。そのまま1分程おいて蒸らす。

栄養成分（1人分）
 エネルギー 118kcal
 たんぱく質 11.6g
 塩分 1.8g



ポイント

蒸し器を使わずに電子レンジで簡単に茶碗蒸しができます。具は、好きなものを加えてみてください。

ひとくちメモ！



「冬至」にまつわる食べ物

冬至は、1年で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。

この日を境に、太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、風邪をひかないといわれています。



～ 今年の冬至は12月22日 ～



町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。
 ぜひご覧ください。

