

「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。

鮭のちゃんちゃん焼き

健康
レシピ

具たくさん茶碗蒸し

健康テーマ
フレイル予防レシピ

健康テーマ
フレイル予防レシピ

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、さっといため、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

野菜がたっぷりとして、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】

- ① Aを混ぜてこす。
- ② かまぼこは食べやすい厚さに切り、かにかまは半分に分ける。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下さい。

● 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)
- 肉60～80g 魚1切れ 卵1個 豆腐100g



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。



【問合せ先】健康増進課
☎ 029-240-7134(直通)

みんなの図書館

茨城町立図書館
☎ 029-240-7131
ホームページ
http://www.lib.t-ibaraki.jp/
携帯電話
https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do

スマートフォン用



図書館カレンダー
12月の休館日は、
4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、24日(日)、25日(月)、29～31日(年末休館)です。

おすすめ新着本

新刊1



歌われなかった海賊へ
(逢坂 冬馬 著)

1944年、ヒトラーによるナチ体制下のドイツ。密告により父を処刑され、居場所をなくしていた少年ヴェルナーは、エーデルヴァイス海賊団を名乗るエルフリーデとレオンハルトに出会う。ヴェルナーらはやがて、市内に敷設されたレールに不審を抱き、線路を辿る。その果てで「究極の悪」を目撃した彼らのとった行動とは。差別が渦巻く世界での生き方を問う。

新刊2



無人島ロワイヤル
(秋吉 理香子 著)

「無人島に3つ持っていくとしたら？」初夏の夜、他愛ない話題で盛り上がっていたバーの常連たちは、マスターが持つという無人島を目指すことに。だが一夜明けると、マスターとヨットは消え、代わりにビデオメッセージが残っていた。「これからバトルロワイヤルをやってもらいます」。初めは絶望にかられながらも協力し合っていた彼らだが、互いに疑心暗鬼となり……。

イベント情報

おはなし会 (第3土曜日)

12月16日(土) 午後2時～2時30分
(クリスマスおはなし会)
2F「視聴覚室」で開催します。

絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

12月14日(木) 午前10時30分～11時
(クリスマススペシャル)
12月28日(木) 午前10時30分～11時

図書館「おとぎのくに」で開催します。

10月の予約人気図書の紹介

【一般図書の部】

- あなたが誰かを殺した (東野 圭吾 著)
- 777 (伊坂幸太郎 著)
- 緊立ち (乃南 アサ 著)
- 続 窓ぎわのトットちゃん (黒柳 徹子 著)
- いまこそガーシュウィン (中山 七里 著)

【児童図書の部】

- あずきの絆 (高森美由紀 作)
- いないいないにゃあ (沖 昌之 作)
- イベントおりがみ (主婦の友社 編)
- いみちえん! 19 (あさばみゆき 作)
- うちのコロケ (谷口 國博文)

◆ 新刊・新着本のご案内

新刊続々



宙わたる教室
(伊与原 新 著)



君が手にするはずだった黄金について
(小川 哲 著)



雨露
(梶 よう子 著)



幽玄F
(佐藤 究 著)



大魚姫の町
(柏葉 幸子 著)



なたなちゃんのたからもの
(小手鞠 るい 作)



ブラックバードの歌
(カチャ・バーレン 著)



ちいさな木
(角野 栄子 作)