

管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「筋力アップレシピ」～

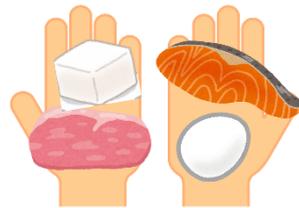
年齢を重ねるにつれて、筋肉量が落ち、筋力や身体機能が低下した状態を「サルコペニア」といいます。サルコペニアになると、立ち上がる、歩くなどの日常生活動作に支障が出たり、転倒しやすくなったりします。歩きにくくなると、活動量の低下にもつながって、介護が必要な状態になる危険性があります。予防するために、筋力アップの健康レシピを紹介します。

●筋力アップの食事について・・・たんぱく質をしっかりとりましょう

①1日に体重(kg)あたり1g以上たんぱく質をとりましょう。

たんぱく質は肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などに豊富に含まれています。

<1日分の目安量>両手にのるくらいの量



②BCAAが多く含まれるたんぱく質を積極的にとりましょう。

※BCAA・・・必須アミノ酸のバリン、ロイシン、イソロイシンの総称。筋肉をつくるために重要なアミノ酸。まぐろの赤身、かつお、あじ、さんま、鶏肉、牛乳、卵などに多く含まれます。

鶏むね肉のチーズロール

| | 材料 | 4人分 |
|---|---------|------------|
| A | 鶏むね肉 | 300g |
| | 塩 | 少々 |
| | こしょう | 少々 |
| | ほうれん草 | 2茎 |
| | にんじん | 1/3本 |
| B | スライスチーズ | 4枚 |
| | 油 | 小さじ2 |
| | しょうゆ | 大さじ1 |
| | 酒 | 大さじ1 小さじ1 |
| | みりん | 大さじ1 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ2 |

<作り方>

- ①鶏むね肉は人数分に切り分け、包丁で切り込みを入れて開いて厚みを均一にする。全体をたたいて広げ、Aをふりかける。
- ②ほうれん草は3等分に切り、にんじんは5～7mm角の棒状に切ってほうれん草と同じ長さにそろえる。耐熱容器ににんじんを入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。
- ③鶏むね肉を広げ、ほうれん草、チーズ、にんじんをのせ、肉の手前から奥へ向かって巻く。
- ④巻き終わったらつまようじで3～4か所とめる。
- ⑤フライパンに油を中火であたため、巻き終わりを下にして鶏むね肉を焼く。巻き終わり部分が焼けたら、つまようじを外して、全体に焼き色をつける。
- ⑥Bを加え、ふたをして5～7分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ふたを外し、転がしながら煮詰める。
- ⑧火からおろし、粗熱がとれたら一口大に切る。

ポイント

鶏むね肉はたんぱく質が豊富です。鶏肉を巻くときは、中の具材を抑え込みながらしっかりと巻きましょう。

栄養成分(1人分)
エネルギー 200kcal
塩分 1.4g



高野豆腐のラスク

| | |
|------|------|
| 材料 | 4人分 |
| 高野豆腐 | 4枚 |
| 牛乳 | 大さじ8 |
| 砂糖 | 大さじ4 |
| 純ココア | 小さじ2 |

〈作り方〉

- ①高野豆腐を湯（分量外）で戻し、戻ったら水気を絞って3mmの幅に切る。
- ②耐熱ボウルに牛乳と砂糖を入れ、電子レンジ（600W）で1分程度加熱し、砂糖を溶かす。
- ③②のうち半量に純ココアを加え、よく混ぜて溶かす。
- ④②の残りの半量、③のそれぞれに高野豆腐を浸す。
- ⑤オーブントースターにアルミホイルを敷き、④を並べて500Wで両面を20分ずつ焼く。

ポイント

高野豆腐はBCAA（※）を多く含む食材の一つです。オーブンをを使用する場合は170℃で両面を20分ずつ焼きます。

栄養成分（1人分）
エネルギー 158kcal
塩分 0.3g



ひとくちメモ

春キャベツと冬キャベツ

生で食べても、調理してもおいしく食べることができるキャベツですが、季節ごとに特徴があります。晩春から初夏にかけて出荷される春キャベツは、巻きがゆるやかで葉がやわらかく生食に適しています。一方、晩秋から冬にかけて出荷される冬キャベツは、肉厚で巻きがしっかりとっていて甘みがあり、炒め物や煮込み料理に適しています。

キャベツは、胃の粘膜を保護したり、胃壁を修復したりする、胃炎や胃潰瘍の予防に働くビタミンU（キャベジン）を含んでいます。



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。

