

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「サルコペミア」といいます。サルコペミアになると、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。歩みにくくなると、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。

## 鶏むね肉のチーズロール

健康  
レシピ

## 高野豆腐のラスク

健康テーマ  
「筋力アップレシピ」

## 鶏むね肉のチーズロール

### 【材料】4人分

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
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】

- 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。
- 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。
- 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。
- 巻き終わったらつまようじで3~4か所とめる。
- 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。
- Bを加え、ふたをして5~7分程度蒸し焼きにする。
- ふたを外し、転がしながら煮詰める。
- 火からおろし、粗熱がとれたら一口大に切る。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	200kcal
塩分	1.4g

### 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、中の具材を押さえ込みながらしっかりと巻きましょう。

## 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】

- 高野豆腐をお湯(分量外)で戻し、戻ったら水気を絞って3mmの幅に切る。
- 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。
- ②のうち半量に純ココアを加え、よく混ぜて溶かす。
- ②の残りの半量、③のそれぞれに高野豆腐を浸す。
- 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。

栄養成分(1人分)	
エネルギー	158kcal
塩分	0.3g

### ポイント

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



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。



【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

### 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

- 1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
- BCAA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。



4月1日号より、健康レシピは1品のみ掲載となります。

# みんなの図書館

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



### 図書館カレンダー

3月の休館日は、3日(月)、10日(月)、17日(月)、20日(木・祝)、23日(日)、24日(月)、31日(月)です。

## おすすめ新着本

新刊1



二十四五  
(乗代 雄介 著)

実家を出て2年、作家になったに参列するため、仙台に向かっている。5年前に亡くなった叔母の痕跡を求めて、往復する時間の先にあるものとは――。大事な人が、かつてここにいた確かなしるしを何度でも辿る――喪失を抱えたまま生きていく、祈りの記録。『群像』掲載を単行本化。ロングセラー『旅する練習』の著者がはなつ待望の新作。第172回芥川龍之介賞候補作！

新刊2



風の港 再会の空  
(村山 早紀 著)

子どもの頃から、涙をこらえ、頑張ってきたタクシー運転手の今日子。思わぬ病を得て気弱になった彼女が空港の屋上で出会ったのは、2匹の狐とそして――(第4話 屋上の神様)。大丈夫。この空からあなたを見ているから。傷ついた心に光が灯る場所。ここは、人生のターミナル。5つの物語が織りなす、空港をめぐる出会いと別れ。あなたに、また会える。『読楽』掲載に加筆修正。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月8日(土) 午後2時~2時30分  
3月22日(土) 午前11時~11時30分

### 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)

3月13日(木) 午前10時30分~11時  
3月27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。

### 誠文堂新光社寄贈本の紹介

- 体にやさしいひんやりおやつ
- OBIOSTORY Vol.41
- ハーブと薬味でおつまみ
- 台湾の喫茶店が愛しくて
- ウミウシの生態観察図鑑
- 香港百貨
- ガラスペンでゆる文字 アルファベット編
- スタンドグラス
- 色から引く 草木染のレシピ
- 完全解説 表情が輝く 瞳の描き分けテクニック

### ◆新刊・新着本のご案内



獣医さんがゆく 15歳からの獣医学  
(浅川 満彦 著)



遙かな夏に  
(佐々木 譲 著)



公孫龍 巻四 玄龍編  
(宮城谷 昌光 著)



潮音 第一巻  
(宮本 輝 著)



雑草と恋愛  
(群 ようこ 著)



やなやつ改造計画  
(吉野 万理子 著)



メイジー・チェンのラストチャンス  
(リサ・イー 著)



そつえんするってことは  
(中川ひろたか 作)



はりねずみのおいしゃさん さるくんはヒーロー  
(ふくざわゆみこ 作)



ムーミンやしきのひみつ  
(トーベ・ヤンソン 原作)