

健康をめざしたレシピのご紹介♪



～健康テーマ「筋力アップレシピ」～

高齢になると、筋肉をつくる働きが減少し、筋肉を分解する働きが増加するため、筋肉が減りやすい状態になります。加齢による筋肉量の減少と筋力低下のことを「サルコペニア」といいます。この状態になると、歩く、立ち上がるなどの動作に影響を与え、転倒しやすくなったり、介護が必要になる可能性が高まります。予防のためには、朝・昼・夕食それぞれ、主食、主菜、副菜をそろえて、色々な食材から栄養バランス良くとることが望ましく、特に、筋肉を作る上で必要な「たんぱく質」を食事からしっかりととることが大切です。

<たんぱく質を多く含む食材>

- ・肉（鶏ささみ、鶏むね、豚ひれ、豚もも、牛ひれ など）
- ・魚介類（まぐろ、かつお、鮭、ぶり、さば など）
- ・卵
- ・大豆・大豆製品（納豆、豆腐、油揚げ、厚揚げ など）
- ・牛乳・乳製品（牛乳、チーズ、ヨーグルト など）

〇1食当たりの目安量

⇒片手に収まる程度

- (例)・薄切り肉・・・3枚
 ・魚の切り身・・・1切
 ・卵・・・1個
 ・納豆・・・1パック
 ・豆腐・・・1/3丁
 ・牛乳・・・200ml



～積極的に取り入れましょう～

筋肉の材料やエネルギー源となるアミノ酸
 「BCAA」を多く含む食材

- ・まぐろの赤身、かつお、鶏肉、牛肉、卵、牛乳 など

鶏ささみと菜の花のグラタン

<作り方>

材料	4人分
鶏ささみ	240g
菜の花	200g
玉ねぎ	中1個
スイートコーン(缶詰)	大さじ4
スライスチーズ	4枚
有塩バター	大さじ3弱
薄力粉	大さじ4
牛乳	2カップ
顆粒コンソメ	小さじ2/3
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

- ①鶏ささみは一口大のそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。菜の花はさっとゆで、5cm幅に切る。
- ②フライパンにバターを中火であたため、鶏ささみをいためる。玉ねぎを加えてしんなりするまでいためる。
- ③火を止めて薄力粉を加えて混ぜ合わせ、弱火で5分程度いためる。
- ④たえずかき混ぜながら牛乳を少しずつ加え、ダマにならないようにのぼす。
- ⑤とろみがついたらAを加え、味を調える。
- ⑥菜の花、コーンを加え、耐熱皿に盛り付け、上からチーズをのせる。
- ⑦予熱した200度のオーブンで15～20分程度焼く。

ポイント

鶏ささみ、チーズ、牛乳にはたんぱく質が豊富に含まれています。鶏ささみはそぎ切りにする事で、噛みやすくなります。

栄養成分（1人分）

エネルギー 297kcal
 塩分 1.5g



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。

