

# 健康レシピ

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、筋肉をつくる動きが減少し、筋肉を分解する動きが増加するため、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を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。

## 鶏ささみと菜の花のグラタン

### 【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

### 【作り方】

- 鶏ささみは一口大のそぎ切り、玉ねぎは薄切りにする。菜の花はさつとゆで、5cm幅に切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- とろみがついたらAを加え、味を調える。
- 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。
- 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ことで、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。

【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134 (直通)



### <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

# 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、2日(月)、9日(月)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、23日(月)、30日(月)です。

## おすすめ新着本

### 新刊1



### 月白

(宇佐美 まこと 著)

妻を亡くし、息子の夏樹を一人で育てるフリーライターの海老原。そんな彼に雑誌「月刊クリスタル」編集部から、戦後の殺人鬼が起こした事件をもう一度掘り下げて検証してほしいとの依頼が入った。戦後の混乱期に、男だけを執拗に殺め続けた子連れの女殺人鬼・北川ワサ。彼女は5人の男を立て続けに殺し、死刑となっているという。取材を始めた海老原は、ワサが赤の他人である少年とともに行動していたことを知る。そして、その当時の少年は、今も存命だった。取材を進めるうち、単なる週刊誌の連載のようですが、いつしか海老原は、その残忍な行動に抗い難い魅力を感じ始めワサに導かれるように事件に没入していく…。

### 新刊2



### おまあ推理帖

(諸田 玲子 著)

愛嬌のかたまりのような江戸のおばあちゃん「おまあ」が解くのは…殺人事件!? 丸顔で黒目がちな目、いつもニコニコするりと他人の心の奥に入り込むおまあさん。江戸は浅草、浅草寺の西方にある幸龍寺の一角の小家。庭で野草を育てお茶を皆にふるまう、気ままな隠居暮らしをしているおまあの家には、女たちが集い、様々な悩みや事件が持ち込まれる。密通を告発する怪文書がそばに置かれた死体、茶碗屋で亡くなった後妻の袂に入っていた米粒の理由、大昔に当主と妻が亡くなったという凶宅・榎屋敷の怪事件…。おまあの知られざる過去や仲間たちとの謎解き連携プレーにも注目の心温まるミステリ。

## イベント情報

### おはなし会 (毎月第2、4土曜日)

3月14日(土) 午後2時～2時30分  
3月28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12日(木) 午前10時30分～11時  
3月26日(木) 午前10時30分～11時

### 誠文堂新光社からの寄贈本

- イタリアのスープ料理 ズッパ
- イタリアに行かなければ味わえない
- 自宅でイタリア式エスプレッソ
- 英国アフタヌーンティーとアンティーク
- はじめてのメスカルの教科書
- 四つたみ編みをマスターするクラフトバンドのバッグとかご
- 配色が楽しい
- アメリーで編むかわいい小物
- 技法別に学ぶ 季節の花束作り基礎レッスン
- 演習と実習で学ぶ 養液栽培

セカンドブックのお申し込みは済んでいますか？お手元に1歳6か月児健診時にお渡しした「絵本注文チケット」がある方は、お早めにお申し込みください。オリジナル絵本が作れます。



### ◆新刊・新着本のご案内



### ひのえうまに生まれて

(酒井 順子 著)



### 分水

(今野 敏 著)



### ヤモリさんとご褒美

(群 ようこ 著)



### 陰陽師 氷隠梅ノ巻

(夢枕 獯 著)



### ルーカスのいうとおり

(阿津川 辰海 著)



### 魔法律学校の麗人執事3

(新川 帆立 著)



### 日向丘中学校カウンセラー室3

(まはら 三桃 著)



### カタッポ

(大原 悦子 文)



### パンケーキ100まい たべたいの

(石川 えりこ 作・絵)



### まわるおすし屋さん

(藤重 ヒカル 作)