

# らくたべ 楽食レシピ

フレイルを予防しよう！

今月号から、高齢者のフレイルを予防するために必要なたんぱく質が豊富で、調理が簡単な「楽食レシピ」をご紹介します。ぜひお試しください！

## ◆行程

- ①サラダチキンを食べやすい大きさにちぎる。ミックスナッツを細かく砕いておく。わかめを水で戻す。
- ②レタス以外の野菜とわかめを火の通りやすい大きさに切る。人参は千切りにすると火が通りやすい。
- ③フライパンにオリーブオイルを引き、②を炒める。お好みで塩コショウをふる。
- ④レタスを手でちぎり、お皿に盛る。その上から①と③を盛り付け、お好みのドレッシングをかけてできあがり。

## ◆調理のコツ

サラダチキンは、鶏肉を密閉袋に入れてストーブで湯煎してもできます。野菜は冷凍やカット野菜を使うと調理が楽になります。

## チキンDEサラダ

### ◆材料（1人前）

サラダチキン(120g) 1/3パック  
小松菜 3枚  
人参 3~4cm  
わかめ(乾燥) 2g  
ミックスナッツ 10g  
オリーブオイル 小さじ1/2  
レタス 2枚  
お好みのドレッシング 10g  
塩コショウ お好みで



チキンDEサラダ

## ◆栄養ポイント

ミックスナッツのアーモンドはビタミンEを含み、くるみにはα-リノレン酸が含まれているので、脳機能の向上や認知症予防などの効果があると期待されています。

## ◆栄養価

エネルギー量：131kcal  
炭水化物：6.2g / たんぱく質：10.6g  
脂質：8.1g / 食塩相当量：1.56g



高野さん 平間さん 中居さん  
私たちのアイデア料理です。  
ナッツを入れることで、食感もアップ。

## 問い合わせ

地域包括支援センター(名寄庁舎2階)  
☎01654③2111(内線3267)

# Let's 楽トレ!



## おうちで体操 リフレッシュ No.2

新型コロナウイルス感染症の終息のめどが立たず、家の中で閉じこもり、運動不足になっていませんか？生活の中に運動を取り入れることで、運動不足解消、フレイル予防になるだけでなく、免疫力を高めたり、こころのリフレッシュなどの効果もあります。自宅で無理なくできる運動をご紹介しますので、ぜひ行ってみてください。



片足を伸ばし、反対の足は直角に曲げる。伸ばした足のつま先に触れるように体を曲げる運動。  
1,2,3,4で体を曲げて、  
5,6,7,8でゆっくり戻す。①  
(左右3回ずつ)



膝を伸ばし、足首をしっかり曲げて片足ずつ上げる運動。  
1,2,3,4で足をあげて、  
5,6,7,8でゆっくり戻す。  
(左右10回ずつ3セット) ②



うつぶせになり片足ずつ、まっすぐ後ろに上げる運動。  
1,2,3,4で足をあげて、  
5,6,7,8でゆっくり戻す。  
(左右10回ずつ3セット) ③



体に痛みのある方、体調が優れない方は無理のない範囲で行いましょう。かっこの中は目標回数です。体調によって回数を調整して行いましょう。