

らくたべ
楽食レシピ

フレイルを予防しよう！

5月号から掲載しています「楽食レシピ」、今月号は『大豆ざんまい！びっくり鍋』です。お味噌汁の代わりにもなりますので、ぜひお試しください。

大豆ざんまい！びっくり鍋

◆材料（1人前）

- お鍋用カット野菜 …………… 1人前
- 油揚げ(5枚入り) …………… 1枚
- 納豆(1パック40g) …………… 1/2パック
- お茶漬けの素(1袋6g) …………… 1/4袋
- 豆腐(400g) …… 1/16丁
- 豚バラ肉 …………… 20g
- つみれ …………… 20g
- 豆乳鍋の素 …… 1人前



大豆ざんまい！びっくり鍋

◆栄養価（鍋の素により変更あり）

- エネルギー量：300kcal
- 炭水化物：20.7g / たんぱく質：18.9g
- 脂質：16.2g / 食塩相当量：2.34g

◆行程

- ①油揚げに切れ込みをいれる。必要であれば、油抜きをする。納豆はお茶漬けの素を入れてかき混ぜておく。
- ②納豆を油揚げに入れる。口を両端から折っていき、真ん中で折り合わせる。爪楊枝を刺して止める。
- ③お鍋の素の作り方に従い、②の巾着、カット野菜、豚バラ肉、つみれを入れて煮る。火が通ればでき上がり。

◆調理のコツ

カット野菜やお鍋の素を使うと調理が楽になります。



相澤さん 田畑さん 野原さん
私たちのアイデア料理です。お茶漬けの素を使うと納豆独自の苦みが和らぎます。

◆栄養ポイント

豆乳は『サポニン』の力で動脈硬化と老化の防止、『レシチン』の力でコレステロール低下の効果があり、生活習慣病の予防に効果があります。食物繊維を野菜と豆乳で補完しましょう。

問い合わせ

地域包括支援センター（名寄庁舎2階）
☎01654③2111（内線3263）

Let's 楽トレ！

おうちで体操 リフレッシュ No.3



問い合わせ

地域包括支援センター（名寄庁舎2階）
☎01654③2111（内線 3263）

新型コロナウイルス感染症の影響で、外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、心身の機能が低下して「動けなくなる」ことが懸念されます。健康を維持するためには、日ごろから体を動かすことが大切になりますので、自宅で無理なくできる運動を行いましょう。



両腕をあげて左右に倒す運動。
1,2,3,4で両腕を左側に倒して、5,6,7,8でゆっくり戻す。右側も同様に行う。
（左右各3回ずつ）

①



イスに浅く座り、つま先を上げ下げする運動。
1,2,3,4でつま先をあげて、5,6,7,8でゆっくり戻す。
（10回ずつ3セット）

②



両足のかかとを同時に上げ下げする運動。
1,2,3,4でかかとをあげて、5,6,7,8でゆっくり戻す。
（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。