

らくたべ 楽食レシピ

フレイルを予防しよう！

今月号の「楽食レシピ」は『さば缶納豆うどん』です。うどんは温かくても、冷たくてもおいしく食べることができます。

さば缶納豆うどん

◆材料（1人前）

うどん（3袋入りゆで麺）	1人前
納豆（お好みでひきわり）	1/2パック
さばみそ煮缶	1/3缶
削り節（小袋）	1/2パック
オリーブオイル	小さじ1/2
A めんつゆ（3倍濃縮）	小さじ2
大根おろし	50g
ねぎ	10g
水	100g
のり	お好みで



さば缶納豆うどん

◆栄養価

エネルギー量: 350kcal
炭水化物: 47.9g / 脂質: 9.5g / 食塩相当量: 1.92g

◆行程

- ①大根をおろし、ねぎを刻みます。さば缶はざるで汁をきります。納豆は混ぜておきます。
- ②うどんをゆでて、ゆで汁ごとどんぶりに入れます。
- ③Aの具材を混ぜ合わせてつけだれにします。
- ④③にうどんをつけていただきます。

◆調理のコツ

つけだれに、梅干し、しそ、とろろなどを入れてもおいしいです。

◆栄養ポイント

さばには『DHA』『EPA』が多く含まれています。栄養がさば缶の汁に溶け出しているのので、汁をきらずに使用する方法もあります。ただし、塩分も高いので、めんつゆの量を微調整してください。



内海さん 鹿内さん 早崎さん

つけだれは、お好みで自分だけのレシピを作って楽しんでください。

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.4



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）

ウォーキングは手軽にできる運動です。歩くことにより、運動不足解消、体力や下肢筋力低下の予防、リラックス効果などがあります。外の空気が気持ち良い季節になりましたので、ウォーキングでこころとからだをリフレッシュしませんか？

歩数を数えたり、しりとりをしながら歩くことで、運動と同時に脳トレも行えて、脳の活性化につながります。



⚠️ウォーキング時の注意点

- ・ウォーキングの前後にウォーミングアップとストレッチを行う。
- ・炎天下を避け、過ごしやすい気温の時間に行く。
- ・適度な水分補給、休憩を行う。
- ・治療中の疾患がある方は、主治医に相談してから行う。
- ・体調がすぐれないときは無理に行わず中止する。

ウォーキングの姿勢

あごを引いて、数メートル先を見る

肩の力を抜いて背筋を伸ばす

肘を軽く曲げ前後にリズムカルに振る

おなかを引き締める



着地はかかとから

足先で地面をしっかり蹴る