

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「なめたけご飯」です。なめたけの瓶詰めを使って、簡単に炊き込みご飯が作れます。

なめたけご飯

◆材料（5人前）

- 白米 …………… 2合(300g)
- サラダチキン(120g) …………… 1パック
- なめたけ(えのきの瓶詰め) …………… 1瓶
- ニンジン …………… 50g
- ぶなしめじ …………… 1パック
- 万能ネギ …………… 20g

◆行程

- ①米を研ぎ、30分水に浸します。
- ②ニンジンは短冊切りにし、ぶなしめじは石づきを落とし割きます。サラダチキンを食べやすい大きさにカットもしくは手で割いておきます。
- ③炊飯器に①の米を入れ、2合の炊き込みの目盛りまで水を入れ、ニンジン、ぶなしめじ、なめたけを入

れてよく混ぜ、炊飯を開始します。

- ④炊き上がったら、サラダチキンを混ぜ合わせ、器に盛りつけてネギをかけて出来上がりです。

◆調理のコツ

他の調味料は使わなくても、なめたけだけでしっかりと味がつきます。ノリやゴマを薬味として使うのもおすすめです。

◆栄養ポイント

鶏肉には、目の健康維持に効果的である**ビタミンA**を豚肉や牛肉より多く含んでいます。しかし、ビタミンAを過剰に摂取することで、健康障害がでることがありますので、日常的にサプリメントなどを服用している方は注意が必要です。



なめたけご飯

◆栄養価(1人前換算)

- エネルギー量: **268kcal**
- 炭水化物: **53.1g**
- タンパク質: **10.4g**
- 脂質: **1.1g**
- 食塩相当量: **1.4g**

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.8



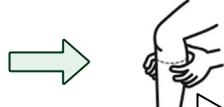
問い合わせ

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

高齢になると、徐々に体の機能が衰えていき、移動能力や脳の機能が低下してきてしまいます。健康な状態と介護状態の中間のことを指すフレイルは、早い時期に生活習慣を見直すことで進行を食い止め、健康な状態に引き返すことができます。下の指輪っかテストで、ご自身の体の状態を確認してみましょう。



親指と人差し指で「指輪っか」を作る



ふくらはぎの一番太い部分に当ててみる

〈困めない〉 〈ちょうど困める〉 〈隙間ができる〉



サルコペニアとは …… 筋肉量が減少して筋力低下や、身体機能低下をきたした状態を指します。

「指輪っか」に隙間ができる人は、下肢の筋肉を使う運動がおすすめです。

軽く椅子に触れながら、かかとを上げる運動

- 1, 2, 3, 4でかかとを上げ、5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。
- (1セット10回、1日3セット)



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。