

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『くだものと黒豆のヨーグルト』です。簡単だけど、栄養価は抜群！食欲のない朝などにピッタリです。

くだものと黒豆のヨーグルト

◆材料（1人前）

- 黒豆（煮豆） …… 大さじ1
- バナナ …………… 1/3本
- キウイ …………… 1/4個
- ヨーグルト ……… 100g
- ミックスマッツ … お好みで



くだものと黒豆のヨーグルト

◆行程

- ①バナナ、キウイの皮をむき、一口大に切ります。
- ②うつわにヨーグルトを入れます。
- ③②に①のくだものと黒豆を盛り付けてできあがりです。お好みでミックスマッツをトッピングしてください。



只野さん 中村さん

くだものはお好きなものを使ってください。

◆調理のコツ

ご家庭で余った黒豆などを使いましょう。カットフルーツを使うとより簡単に作れます。

◆栄養ポイント

キウイフルーツには、「タンパク質分解酵素」が含まれており、黒豆のタンパク質の消化吸収がよくなります。グリーンキウイは、ゴールドキウイに比べると「食物繊維」が豊富ですが、「ビタミンC」はゴールドキウイのほうが多いです。

◆栄養価（ナッツ10gを含む）

エネルギー量：187kcal
炭水化物：21.0g / タンパク質：7.4g
脂質：9.1g / 塩分：0.18g

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.5



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）

最近、ペットボトルのふたが開けにくいと感じることはありませんか？握力は体の多くの部位の筋力と関連しているため、全身の筋力の程度を知るための指標として用いられます。足や体幹の運動と一緒に、手や指の運動も組み合わせて、全身のバランスが取れた運動を行いましょ。

手の運動



手の押し合わせ
（10回3セット）

①



腕の綱引き
（10回3セット）

②



指を押し合わせ脇をしめて、腕をそろえ左右に開く
（10回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。