

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「なすのチーズ焼き」です。レトルトカレーを使うことで、手軽においしく、簡単に調理できます。

**なすのチーズ焼き**

◆材料（1人前）

- なす ..... 70g
- レトルトカレー ..... 40g
- オリーブオイル ..... 小さじ1/2
- ピザ用ミックスチーズ ... 15g
- 粉パセリ ..... 0.2g

◆行程

- ①なすはヘタを落とし、縦半分に切ります。
- ②なすの切り口の方にレトルトカレー、ピザ用ミックスチーズをのせてフライパンで焼きます。
- ③焼けたらオリーブオイル、粉パセリをかけて完成です。

◆調理のコツ

レシピでは、レトルトカレーを使っていますが、余ったカレーでも作れます。オーブントースターでも調理できますので、お試しください。

◆栄養ポイント

なすの皮には「ナスニン」という成分が含まれているため、なるべく皮ごと食べることをおすすめします。「ナスニン」は抗酸化作用があるポリフェノールの一種です。

◆栄養価

- エネルギー量：  
137kcal
- 炭水化物：7.8g
- タンパク質：5.6g
- 脂質：9.4g
- 塩分：0.9g



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.6



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予防対策の影響で、外出の機会が減り、運動不足になっていませんか？運動不足になると、食欲が低下したり、筋肉量が減少するなど体力が低下し、さらに運動しなくなるといふ悪循環が起きやすくなります。毎日少しずつでも体を動かす習慣を持つことが大切です。



片手をまっすぐ前に出し、もう片方の手で指をそらす運動  
1, 2, 3, 4で指をそらし、  
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(左右3回ずつ) ①



肩を上げ下げする運動  
1, 2, 3, 4で肩を上げ、  
5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。  
(3回) ②



肩を前後に回す運動  
1, 2, 3, 4で肩を前に回し、  
5, 6, 7, 8で後ろに回す。  
(3回) 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。