

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「さば缶の緑酢かけ」です。火を使わずに調理できるのでとっても簡単！ぜひお試しください。

さば缶の緑酢かけ

◆材料（1人前）

さば水煮缶（さば）	40g
さば水煮缶（汁）	小さじ1
きゅうり	1/2本
ポン酢しょうゆ	大さじ1

◆行程

- ①きゅうりをすりおろして、ポン酢しょうゆを加えます。
- ②①にさば缶の汁を加え、混ぜ合わせます。
- ③お皿にさばを盛り付け、②の緑酢をのせてできあがりです。

◆調理のコツ

緑酢は大根おろしの代わりにも使えるので、焼き魚や蒸し鶏に合わせるのもお勧めです。

◆栄養ポイント

さばには、DHAやEPAが多いことは知られていますが、**ビタミンB12**も多く含むと言われてています。ビタミンB12は、赤血球の減少で生じる**貧血**を**予防**する効果があります。



さば缶の緑酢かけ

◆栄養価

エネルギー量:	91kcal
炭水化物:	2.9g
タンパク質:	9.4g
脂質:	4.3g
塩分:	1.3g

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!

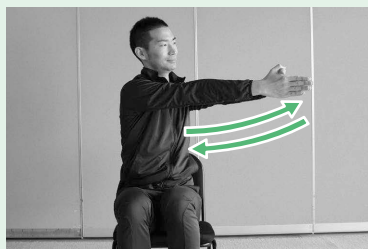
おうちで体操 リフレッシュ No.7



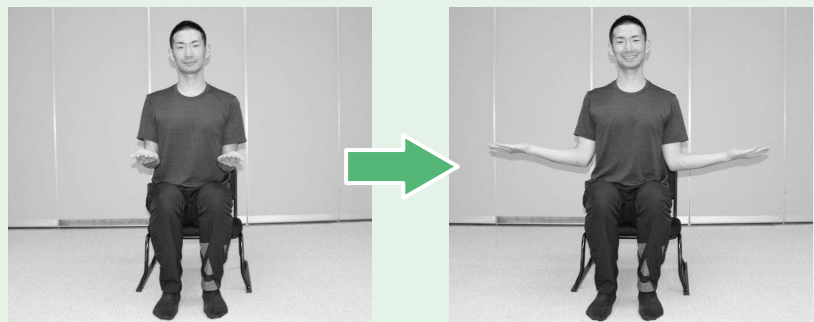
問い合わせ

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

加齢に伴い筋肉が衰えると、体を支えきれずに膝や腰が痛くなったり、転倒や骨折で立てなくなる可能性があります。食事で取ったたんぱく質を効率よく筋肉に変えるためには、食事後30分～2時間以内にストレッチや軽い筋トレを行うことが効果的です。フレイル予防には、運動、栄養のよい食事、社会参加など、バランスよく実践することが大切になります。



腕を胸の前に出して左右にねじる運動
1, 2, 3, 4で腕を横にねじり、5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。
（左右3回ずつ） ①



脇をしめて腕をそろえ左右に開く運動
1, 2, 3, 4で肩を上げ、5, 6, 7, 8でゆっくり戻す。
（3回） ②



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。