



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「サンマのかば焼き缶の卵とじ」です。調理をせずそのまま食べることの多い「サンマのかば焼き缶」ですが、アレンジを加えることで普段とは一味違ったおかずに変身！**タンパク質**も多く摂取できます。

「サンマのかば焼き缶の卵とじ」

◆材料(1人前)

サンマのかば焼き缶	1/2缶
水	50cc
玉ネギ	1/4玉
卵	1個
三つ葉	5g

◆行程

- ①玉ネギはくし切りにし、卵は溶いておきます。
- ②玉ネギをサンマのかば焼き缶の汁で炒めます。

- ③玉ネギがしんなりしたら、水とサンマのかば焼きを入れ、加熱します。卵を上から回しかけてとじます。
- ④卵に火が通ったら、三つ葉をのせて出来上がりです。

◆調理のコツ

サンマの臭みが苦手な場合は、缶の汁の代わりに「すき焼きのたれ」を使いましょう。

◆栄養ポイント

DHAやEPAは体内でほとんど作られず、食事によって摂取しなければならない脂肪酸です。ただし缶詰は塩分を含むので取りすぎには注意が必要です。

◆栄養価(1人前)

エネルギー量:	187kcal
炭水化物:	8.7g
タンパク質:	13.7g
脂質:	10.6g
食塩相当量:	0.8g



サンマのかば焼き缶の卵とじ

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.10



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)

片足立ち訓練

左右各1分間ずつ(1日3セット)

胸や背中、肩・股関節、お腹周りのことを体幹と言います。体幹の筋肉を鍛えることで、バランス感覚を向上させ、転倒防止や腰痛予防の効果が期待できます。片足立ちは両足立ちと比べると、体幹や足の筋肉に2.75倍の負荷がかかり、1分間片足立ちを行うと、約53分間の歩行運動に相当すると言われています。室内で気軽にできる片足立ち訓練で体幹の筋肉を鍛えて、転倒しにくい体をつくりましょう。

転倒しないように、テーブルや椅子など、必ずつかまるもののある場所で行う

ふらつくときや、バランスがとりにくいときは、つかまったり、手を添える



両目を開ける

片方の足を5cmほど上げる



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。