



栄養士さんが教える『フレイル予防』



～しっかり食べて介護予防～

「体を動かすのがおっくうになった」「歯が抜けて思うように食べられなくなった」等の理由がきっかけで栄養が不足すると、同時に筋力低下も起こり、転倒や寝たきりの原因となってしまいます。いつまでもハツラツと過ごす為に、体の機能を維持・向上させるための対策（日中は体を動かす、歯の治療を怠らない）をとりましょう。元気に動ける体は毎日の食事が作ります。エネルギー源をしっかり確保した上でたんぱく質やビタミン・ミネラルが不足しないようバランスよく食べましょう！

エネルギー：513kcal 脂質：15.2g たんぱく質：25.2g 食塩：2.3g

✂️ 主食：雑穀ご飯

材料（1人分）

米・・・50g 雑穀・・・5g

✂️ 主菜：豆腐つくね

材料（1人分）

木綿豆腐・・・100g 鶏ひき肉・・・50g
ねぎ・・・5g 食塩・・・0.5g
ごま油・・・3g おろし大根・・・50g
ポン酢しょうゆ・・・小さじ1 ブロッコリー・・・30g

作り方

- 1 豆腐をボウルに入れ、なめらかになるまでつぶす。
- 2 ねぎはみじん切りにする。
- 3 ①に鶏ひき肉、ねぎ、食塩を加え練り混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を熱し、③を焼く。
- 5 器に盛り、おろし大根をのせて、茹でたブロッコリーを添える。
- 6 ポン酢をかけて出来上がり。

★ポン酢の作り方★

みかん果汁：しょうゆ＝1：1で合わせる。
みかん果汁を刃塚だいたい、かぼす、ゆず、ぽんかん等種類を変える事で味わいが違ってきます。

お問い合わせ

肝付町役場 健康増進課 健康増進係 ☎0994(65)8412

✂️ 副菜：七福炒りなます

材料（1人分）

大根・・・20g 人参・・・10g
ごぼう・・・20g しいたけ・・・5g
しらたき・・・10g うすあげ・・・3g
にら・・・10g ごま油・・・2g
みりん・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1

作り方

- 1 材料は千切りにする。
- 2 ごま油で大根、人参、しいたけ、ごぼう、しらたきを炒めて、だし汁を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3 うすあげを入れて、みりん、しょうゆで調味して、ゆがいたにらを加える。

✂️ 汁物：あおさのり汁

材料（4人分）

あおさのり(乾)・・・5g 深ねぎ・・・10g
麩・・・5g だし汁・・・130cc
みりん・・・小さじ1 しょうゆ・・・小さじ1/2

作り方

- 1 深ねぎは白髪ねぎにする。
- 2 麩はだし汁を含ませておく。
- 3 だし汁を温めて、あおさのり、麩、ねぎを入れてひと煮立ちさせて調味する。

🌸 第13回 ハートフルウィーク 🌸

誰もが共生していける地域を目指し、障がいのある方々への理解を深めるために、福祉事業所等の活動紹介、障がいのある方々の作品展、物販を行います。入場は無料です。ぜひお誘いあわせのうえご来場ください。

入場無料

**展示
販売**

開催：10月30日（水）～11月4日（月）
場所：プラッセだいわ鹿屋店 1階および3階（鹿屋市白崎町4-1）
時間：午前10時～
内容：福祉事業所等の活動紹介、作品の展示・物販

お問い合わせ先：ハートフルウィーク実行委員会事務局

TEL:0994(35)4801 FAX:0994(43)2050