

おいしく食べて筋力アップ☆

～転倒・寝たきり予防のために～

残暑が和らぎ、過ごしやすい季節になりました。

元気に外へお出かけしたいですね。

いきいきと意欲的に活動し、毎日を元気に過ごすためには

「**栄養**」はとても大切です。

筋肉を大きくする（減らさない）ことは、介護予防や転倒予防にもつながります。

<筋力アップのために大切な栄養素>

～たんぱく質～ 特に重要!

筋肉、内臓、髪や爪、皮膚などをつくる栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に多く含まれます。1日の目安は、

- ・筋肉量を増やしたい場合→体重 1kg あたり 1.2～1.5g
- ・筋肉量を維持したい場合→体重 1kg あたり 1g



～ビタミンD～

カルシウムの吸収を高め、骨を強くする役割が知られていますが、最近では筋肉を強くする役割も明らかになってきています。

魚介類やきのこ類に多く含まれます。

1日の目安は 8.5μg

*およそ魚の切り身 1/2 切れ～1 切れ



～カルシウム～

骨や歯をつくる栄養素です。

また筋肉や神経などの働きを正常に保つためにも、重要な役割を担っています。



牛乳・乳製品、豆腐や緑黄色野菜に多く含まれます。

1日の目安は 650～700mg

*各 100g あたりのカルシウム含有量

- 牛乳…110mg、ヨーグルト…120mg、スライスチーズ 1 枚 (約 20g) …126mg、豆腐 (木綿…93mg、絹…75mg)、納豆 1 パック…36mg、小松菜 50g (1 茎) …85mg



早速、
作ってみましょう♪

本日のメニュー

<鮭のホイル焼き>



(材料 1 人分) ※重さは全て純使用料(廃棄を除いた材料の重さ)です。

- ・鮭 70g ・塩 少々 ・料理酒 5g ・人参 10g
- ・しめじ 15g ・えのき 15g ・玉葱 10g ・葱 3g
- ・レモン 1/6 個 ・醤油 3g ・油 少々 ・アルミホイル

(作り方)

- ①鮭は塩、料理酒で下味をつけておく。人参は 2～3 mm 程度の輪切りにし、花型で型を抜く。しめじとえのきは石づきを切り落とし、しめじは小房に分け、えのきは 3cm 長さに切る。玉葱はうすくスライス、葱は小口切り、レモンは 1/6 の串切りにする。
- ②アルミホイルを 30cm 弱くらい用意し、中央にサラダ油をさっと塗り (これは鮭がくっつかないようにするため)、鮭の皮を下にして置く。あとは葱以外の野菜を盛り付け、封をする。
- ③フライパンに鮭を包んだホイルを並べ、蓋をして中火にかける。中火で 4 分ほどかけた後、弱火に落として 7～8 分。計 11～12 分が目安。

④時間がきたら蓋をはずし、火通りを確認し、OK ならホイル焼きを取り出して、葱を散らし、レモンと醤油をかける。

(栄養価)

- ・エネルギー 136kcal ・たんぱく質 17.1g ・脂質 5.1g
- ・炭水化物 6.5g ・塩分 1.0g ・ビタミンD 22.6 μ g

<小松菜のツナチーズ和え>



(材料 1人分)

- ・小松菜 60g ・ツナ缶 10g ・プロセスチーズ 15g
- ・マヨネーズ 5g

(作り方)

- ①小松菜はやや固めに茹で、軸を除き3cm長さに切り、水気を絞る。
- ②プロセスチーズは1cm角に切る。
- ③①、②とツナ缶(汁は切らない)をマヨネーズで和える。

(栄養価)

- ・エネルギー 115kcal ・たんぱく質 6.2g ・脂質 10.0g
 - ・炭水化物 1.8g ・塩分 0.6g ・カルシウム 197mg
- ※小松菜は柔らかくしすぎないように。しゃきしゃき感を残しましょう。

<豆腐で作るもちもち白玉団子>



(材料 1人分)

- ・白玉粉 25g ・絹豆腐 35g ・ゆで小豆缶 12g

(作り方)

- ①ボウルに白玉粉と絹豆腐(水気は切らない)を入れ、絹豆腐を手で崩し、白玉粉を少しずつ取り込むようにこねる。
(生地の固さをみて、耳たぶほどの柔らかさになるよう、絹豆腐の量は調整して下さい。)
- ②小さくちぎって丸める。(指で押して凹ませると早く茹で上がります。)

③沸騰したお湯に入れ、浮き上がってから1~1分30秒ほど茹で、網じゃくしですくって水に取る。

④冷えたら水気を切って器に盛り、ゆで小豆を添える。

(栄養価)

- ・エネルギー 131kcal ・たんぱく質 4.0g ・脂質 1.5g
 - ・炭水化物 26.6g ・塩分 0.0g ・カルシウム 30mg
- ※水で練ったものより、固くなりやすく、もちもち感が持続します。きな粉や黒蜜等で甘く食べるのもよいですし、お吸い物の椀種にしたり、すいとん風に食べるのもおすすめです



分量は目安です。
自分なりにアレンジ
されてください♪