

骨コツ貯金で元気よく

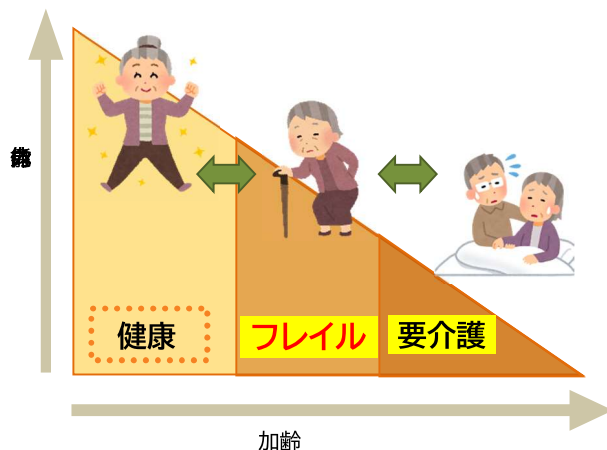
～丈夫な骨を作るためには～

2024. 11. 19

主催 八潮市立保健センター

フレイルとは…

年齢を重ねて体や心のはたらき、
社会的なつながりが弱くなった状態のこと。
対策をとれば、進行することを防ぎ、健康
に戻ることができると言われています。



たんぱく質・カルシウムをとって、丈夫な骨を作り、フレイル予防に！

★鮭と小松菜のクリーム煮★



材料・分量(4人分)

生鮭・・・・・・・・・・4切れ
A { 塩、こしょう・・・・少々
薄力粉・・・・・・・・大さじ1
小松菜・・・・・・・・・・150g
長ねぎ・・・・・・・・・・1本
きくらげ(乾燥)・・・・10g
バター・・・・・・・・・・20g
薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1
牛乳・・・・・・・・・・500g
固形コンソメ・・・・・・1個
塩、こしょう・・・・・・少々

作り方

- ① 生鮭は3～4等分に切り、Aをまぶす。
- ② 小松菜は根を切り、3cmの長さに切る。
- ③ 長ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- ④ きくらげはぬるま湯で戻し一口大に切る。
- ⑤ フライパンにバターの半量を中火で溶かし、①を両面焼いて一旦取り出す。
- ⑥ 残りのバターを加え②、③、④を加えて炒め、薄力粉大さじ1をふり入れて粉っぽさがなくなるまで、中火で炒める。
- ⑦ 牛乳と固形コンソメとヨーグルトのホエーを加えて全体にとろみが付いたところへ⑤の鮭を戻して少し煮る。
- ⑧ 塩、こしょうで味を調える。

💡レシピポイント💡

- ・カルシウム豊富な牛乳と
- ・カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富な鮭、きのこを合わせたメニューです
(+裏面レシピで登場する) ヨーグルトのホエーも入れてたんぱく質アップ！

★さつまいも^{いちじく}と無花果のヨーグルト和え★



材料・分量（4 人分）

さつまいも・・・・・・・・・・150g
 無花果（ドライフルーツ）・・20g
 ヨーグルト・・・・・・・・・・100g
 塩・・・・・・・・・・少々
 粗びきこしょう・・・・・・・・少々

作り方

- ① ざるにキッチンペーパーを敷きヨーグルトを水切りしておく。（※ホエーは捨てない）
- ② さつまいもは皮付きで、1cm 角に切る。
（水に 5 分程はなしてあく抜きする。）
- ③ ②を鍋に入れ、水を浸るぐらい入れて、柔らかくなるまで茹で、ざるにあける。
- ④ ボウルに①の水切りヨーグルト、③のさつまいも、無花果を加えて和える。
塩、粗びきこしょうで味を調える。

💡ヨーグルトのホエーとは…💡

牛乳から乳脂肪やたんぱく質をのぞいた液体のことで、乳清とも言います。体内での吸収がよい水溶性のたんぱく質を含み、ミネラル、ビタミンなども含んでいて栄養満点です。



★人参とグレープフルーツのサラダ★



材料（4 人分）

人参・・・・・・・・・・1 本
 グレープフルーツ・・・・・1/2 個
 オリーブ油・・・・・・・・大さじ1
 はちみつ・・・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 レーズン・・・・・・・・・・10g

作り方

- ① 人参はよく洗い皮ごと斜め薄切りにしてから細切りにする。皿に乗せラップをかけ電子レンジ（600W）で 1 分加熱する。
- ② グレープフルーツは小房に分け薄皮をむく。
- ③ 3 房分程果汁を絞る。（フォークなどでつぶす）
- ④ ボウルに粗熱のとれた①、②、③、レーズンを入れ、オリーブ油、はちみつ、塩で和える。

栄養価（1 人分）	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ロールパン	185	6.1	26	0.7
鮭と小松菜のクリーム煮	296	21.3	226	1.1
さつまいもと無花果のヨーグルト和え	75	1.4	55	-
人参とグレープフルーツのサラダ	75	0.6	16	0.3
合 計	631	29.4	323	2.1

