

栄養だより

～健康料理教室（ロコモ予防編）を開催しました～

「令和6年度健康料理教室（ロコモ予防編）」を3月21日、中央公民館で開催しました。当日は13名が参加し、骨や筋肉を丈夫に保つための「ロコモ予防」をテーマに、しらすとひじきの炊き込みごはん、高野豆腐の肉詰め煮、サバ缶ときゅうりのサラダ、紅茶ミルクプリンの4品を実習しました。試食後は、保健師と管理栄養士によるロコモ予防の講話を行い、知識を深めました。

保健福祉課では今後も健康づくりに関する教室を予定しています。個別の健康相談・栄養相談も随時受け付けていますので、お気軽に相談ください。

【ロコモ予防のためのポイント】

①食事

骨や筋肉を丈夫に保つために、骨や筋肉の材料となる栄養素を食事でとりましょう。

筋肉の材料となる栄養素：たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品など）

骨の材料となる栄養素：カルシウム（牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など）

②運動

ロコモ予防のために推奨されている運動は、「片足立ち」と「スクワット」です。

片足立ち：床に足がつかない程度に片脚を上げる。左右1分間ずつ1日3回行います。

スクワット：両脚を肩幅より少し広げ、つま先を30度くらい外側に向けて立ちます。膝がつま先より前に出ないようにゆっくりと腰を後ろに引くイメージで膝を曲げます。5～6回を1日3セット行います。

今月のお料理レシピ

『紅茶ミルクプリン』

＜1人分栄養価＞

エネルギー：92kcal、食塩相当量：0.1g

＜材料＞（2人分）

粉ゼラチン	小さじ1	紅茶の茶葉	大さじ1/2
水	大さじ1	砂糖	大さじ1と1/2
牛乳	150ml	ホイップクリーム	適量

＜作り方＞

- ① 粉ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② 紅茶はお茶パックに入れ、鍋で牛乳とともにゆっくり温める。煮出したら火を止めて蓋をして3分間蒸らす。
- ③ ②からお茶パックを取り出して絞り、砂糖と①のゼラチンを加えて余熱で溶かす。
- ④ ③を器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。食べる直前にホイップクリームをトッピングする。



牛乳を使ったカルシウム補給におすすめのおやつです！紅茶以外のお茶で作っても◎

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（01372-7-5291）へ。