



食事で筋力アップ！お肉を使って ～ロコモ予防レシピ～

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ、和名：運動器症候群）とは、足腰などの運動器の障害のために「立つ」「歩く」など移動する能力が低下した状態のことをいいます。

たんぱく質やエネルギーが不足すると筋肉が減り、やがて身体の機能が低下してしまいます。医師などから食事制限を受けていなければ、動物性のたんぱく質（肉・魚・卵・乳製品）や植物性のたんぱく質（大豆・大豆製品）など色々な種類の食材をとるようにして主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

	料理名	エネルギー kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
主食	ごはん 150g	252	3.8	5	0
主菜	薄切り肉酢豚	377	23.4	186	1.4
副菜	ほうれん草のお浸し	16	1.8	26	0.3
その他	果物盛り合わせ	56	0.6	19	0
	合計	701	29.6	236	1.7

【薄切り肉酢豚材料】 - 2人分 -

豚もも肉薄切り	140g
酒	小さじ2 (10g)
片栗粉	小さじ2 (6g)
油	大さじ1 (12g)
ピーマン	約2個 (60g)
玉ねぎ	約1/3個 (60g)
赤パプリカ	約1/4個 (60g)
厚揚げ	140g
砂糖	大さじ2 (18g)
酢	小さじ4 (20g)
しょうゆ	大さじ1 (18g)
片栗粉	小さじ2/3 (2g)
水	大さじ1

※肉と厚揚げは、ご自分の食べる量に合わせて調整して下さい。

【作り方】

- ① 玉ねぎは1cmの幅に切り、耐熱皿にほぐして並べる。ラップをして電子レンジで1分間加熱する。
- ② ピーマンと赤パプリカは、種を取り2cm四方に切る。
- ③ 厚揚げは1cmの幅に切り、熱湯でさっと下ゆでをする。
- ④ 豚肉は3cm幅に切り、酒を加えてなじませる。片栗粉は直前に絡ませる。
- ⑤ 砂糖、酢、しょうゆ、片栗粉と水を混ぜ合わせ調味液を作る。
- ⑥ フライパンに油（半量）を入れて、ピーマンと赤パプリカを弱火でしんなりするまで焼き、一度取り出す。同じフライパンに残りの油を入れ、豚肉の両面を中火でこんがり焼く。ピーマンと赤パプリカを戻し入れ、玉ねぎと厚揚げも加えて炒め合わせる。
- ⑦ ⑥に合わせて調味料を加え中火でサッと煮絡める。

1日に必要なたんぱく質の目安量

(肉・魚・卵・大豆・大豆製品を主菜としていつもの食事にまんべんなくとりいれましょう)

●肉

豚肉・牛肉・鶏肉を偏りなく食べましょう。1日50～70g(薄切り肉2枚)が目安です。



●魚

魚には骨を丈夫にするカルシウムが含まれています。1日60～80g位(切り身1切れ)くらいが目安です。



●大豆・大豆製品

1日に納豆なら1パック、豆腐なら1/3丁位が目安です。



●卵

1日1個が目安です。



副菜の料理の紹介～1人分～

《ほうれん草のお浸し》

ほうれん草(50g)とえのき(20g)それぞれ茹でて、食べやすい大きさに切る。

しょうゆ小さじ1/2で和える。

《果物の盛り合わせ》

キウイフルーツ(約50g)とりんご(約50g)を食べやすいように切り盛り合わせる。

お好みでヨーグルトをかけても良い。

エネルギーが不足しないように主食も大切です。



副菜には季節の野菜や果物を取り入れてみましょう。



●乳製品には、骨が元気になるカルシウムが含まれています。牛乳なら1日コップ1杯(200ml)が目安です。



●ヘルスメイト二宮からのお知らせ●

～二宮町食生活改善推進員養成講座募集のお知らせ～

食を通じた健康づくりや地域でのボランティア活動に興味がある方がヘルスメイト二宮になるために必要な食育・栄養の知識と技術を学ぶ講座です。是非ご参加下さい。詳しくは、広報にのみや4月号やホームページ、チラシ(保健センターなどで配架)をご覧ください。

問い合わせ先 二宮町 健康づくり課 ☎71-7100

平成 30 年 3 月 20 日（火）に紹介した料理です。



©東京ハイジ／二宮町

今回もカラオケ体操と「健康づくりステーション」のご利用に併せて、

「薄切り肉酢豚」を試食していただきました！！

平成 30 年度もしピ紹介を予定しておりますので、お楽しみに♪