

まいばらんず 給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

9月3日(水)の給食



米原産大豆と食物せんい・カルシウムたっぷりの高野豆腐を組み合わせたメニューです。甘辛い味で高野豆腐もおいしく食べられます。ぜひ、お家でもおためしください。



お試しメニュー



高野豆腐の甘辛煮

材料(4人分).....

高野豆腐(サイコロタイプ)	32g	しょうゆ	┌	大さじ1弱
大豆(乾燥)	28g	砂糖	A	小さじ2
小麦粉	大さじ2強	みりん	└	大さじ1弱
でんぷん	大さじ1強			
揚げ油	適量			

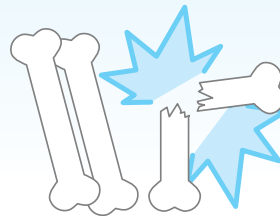
作り方.....

- ① 高野豆腐は水につけてもどし、軽くしぼって水気をきっておく。
- ② 大豆は洗って、一晩水につけたものを、ザルにあげて水気をきる。
- ③ 高野豆腐と大豆に、小麦粉・でんぷんを合わせたものを混ぜ、余分な粉ははたいておく。
- ④ 170℃くらいの油で、高野豆腐を3分程度揚げる。
- ⑤ 次に大豆を揚げる。(大豆はカラリとなるように、7、8分程度揚げる)
- ⑥ 鍋にAの調味料を合わせ、煮立たせて火を止め、揚げた高野豆腐と大豆をからめて出来上がり！

地域包括支援センターだより



高齢者の「サルコペニア」ってなあに？ ～運動すること、栄養をとることの必要性～



「サルコペニア」をご存じですか？今、高齢者の介護予防では、「サルコペニア」の予防が重要とされています。

「サルコペニア」とは、加齢とともに筋肉の量が減少することをいいます。筋肉の量が減ると、転んだり、骨折を起こすことで歩くことが困難になり、日常生活動作が今までどおりできなくなってしまいます。

また、「サルコペニア」になると転ぶ危険性は、サルコペニアでない人に比べて2～3倍高くなるといわれています。

サルコペニアにならないために…

運動をすること

特におもりを用いた筋力トレーニングが効果があると言われています。もちろんウォーキングなども効果があります。



タンパク質、ビタミンDの栄養を しっかり取ること

お肉や魚、大豆などにはタンパク質が、さけやサンマなどの魚やキノコ類にはビタミンDが多く含まれていますので、両方をしっかりとることが大切です。



ぜひ、「サルコペニア」予防のために、バランスよく栄養をとりながら運動もしていきましょう。

お問い合わせ
健康福祉部 福祉支援課 (山東庁舎)
☎55-8110 ☎55-8130