

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

～高齢で元気な人の3つの共通点～

①自分の脚で歩ける

脚がちゃんと動けば、自立した生活ができます。元気であるには、脚を鍛えることが欠かせません。



②自分の口でしっかり食べられる

しっかり食事をしている人は生き生きとしています。栄養を摂取できないと筋トレしても筋肉を作ることができません。



③自分で排泄コントロールができる

「下半身の筋トレでおなかに力を入れると尿もれする」という人は多くいます。排泄をコントロールする骨盤底筋群が鍛えられていると、筋トレも継続しやすいです。



普通的生活は努力しないと維持できません

～ラジオ深夜便6月号 中野ジェームス修一氏インタビュー記事より引用～

いわしのかば焼き

(2人分) エネルギー330kcal タンパク質 20g 食塩 1.7g カルシウム 85mg

(材料 2人分)

いわし・・・2尾
油・・・小2～大1
塩・・・少々
料理酒・・・小1
片栗粉・・・大1



〈たれ〉 醤油・・・8g (小1強)
砂糖・・・8g (大1弱)
みりん・・・8g (小1強)
水・・・8g (大1/2)
もみのり・青しそ 適量

(作り方) 調理時間約 15分

- ① 手開きしたいわしに塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。フライパンに油を熱し、身のほうから両面を焼く。
- ② たれに火を通し、その中に熱しいわしを入れる。
- ③ とろみが付いて全体に絡まったら残りのたれをかば焼きにかけて、青しそやもみのりを飾る。丼にしてもおいしい!

☆ 良いいわしを見つけるとつい作ってしまうかんたんで子供も大好きな料理です。



食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

