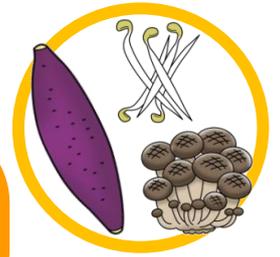


今月のテーマは **さつまいも・きのこ・もやし** です！



## ロコモティブシンドローム予防のために

ロコモティブシンドローム(運動器症候群=略して「ロコモ」とは、「立つ」「歩く」などの人の動きや体の器官や組織=運動器が衰え始めている状態です。放っておくと日常生活に支障をきたし、要介護や寝たきりの状態になってしまうことがあります。

### これってロコモ？ロコモチェック！

まずはチェックから。ひとつでも当てはまる場合はロコモ予備群の可能性が？！

- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要だ
- 15分ぐらい歩き続けることができない
- 横断歩道を青信号で渡りきることができない
- 2kg程度の荷物を持って歩くのが困難(牛乳1ℓパック2本程度)
- 家のやや重い仕事が困難(布団の上げ下ろしなど)



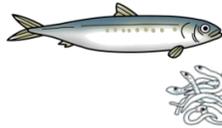
### ロコモ予防は、日常生活を整えること！

#### 食生活を改善する…骨粗しょう症の予防が第一

##### ・カルシウムの多い食品

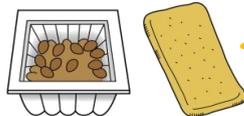


##### ・ビタミンDで吸収力アップ



いわし  
シラス

##### ・骨の形成に不可欠！マグネシウム



納豆  
油揚げ

#### ロコトレでロコモ予防

いろいろな運動に積極的に取り組みましょう

プール、ウォーキング、ラジオ体操、ストレッチなど



※痛みやふらつきなど心配のある場合は、医師に相談しましょう



### 家族や友達、仲間と“共食”していますか？

『共食』とは、家族、友人、学習、仕事やグループの仲間と食卓を囲んで、「いただきます」から「ごちそうさま」までの、一連の食行動の時間を共有することです。

また、料理や野菜の栽培など誰かといっしょに食体験するのも『共食』のひとつです。

まめなかなつうしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※回覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(URL：http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html)

## ◎主食：焼き椎茸としば漬けの混ぜごはん(4人分)

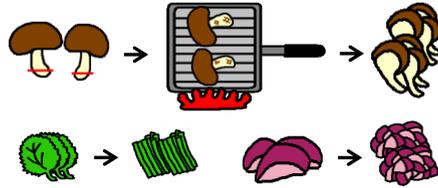
味付けはしば漬けで♪簡単混ぜごはん

生椎茸	8枚
しば漬け	50g
青じそ	10枚
ごはん	4杯強(600g)

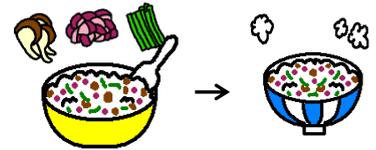
(ひとり当たり)

エネルギー	134kcal
たんぱく質	2.8g
カルシウム	12mg
食物繊維総量	1.7g
塩分	0.5g

① 椎茸は石づきをとり、熱した焼き網にのせて弱火でしんなりするまで両面を焼き、半分に切ってから薄切りにする。



② しば漬けはみじん切りにし、青じそは長さを2~3等分してせん切りにする。ボウルにごはんを入れ、①としば漬けを加えて木じゃくしで切るように混ぜ、青じそを加えてひと混ぜする。



## ◎主菜：もやしのカレー炒め(2人分)

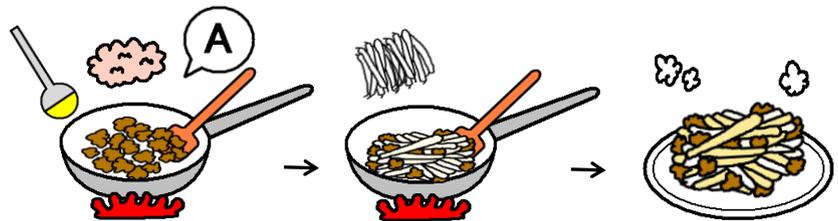
シャキシャキもやしとカレー味が食欲をそそる一品!

もやし	150g	
豚ひき肉	100g	
サラダ油	大さじ1/2	
A	カレー粉	小さじ1
	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	塩	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	167kcal
たんぱく質	11.5g
カルシウム	18mg
食物繊維総量	1.4g
塩分	1.5g

① フライパンに油を中火で熱し、ひき肉をパラパラになるまで炒め、Aを加え混ぜる。



② 洗って水けをきったもやしを加えて大きく炒め合わせ、最後に火を強めて水分を飛ばし、器に盛る。

## ◎副菜：さつまい芋のサラダ(4人分)

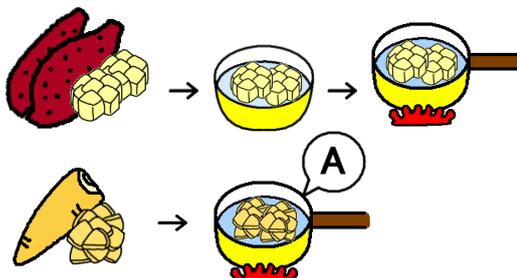
さつまいものホクホク感ににんじんのグラッセが合う☆

さつまい芋	300g	
にんじん	100g	
A	バター	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4
	塩	ひとつまみ
	マヨネーズ	大さじ3
パセリみじん切り	少々	

(ひとり当たり)

エネルギー	162kcal
たんぱく質	1.2g
カルシウム	37mg
食物繊維総量	2.2g
塩分	0.3g

① さつまい芋は皮をむいて2cm角に切って水にさらし、軟らかく茹でる。にんじんは6~7mmのいちよう切りにし、かぶるぐらいの水とAを加えて軟らかくなるまで茹でる。



② さつまいもとにんじんが冷めたらマヨネーズで和え、器に盛ってパセリをふる。

