



新年明けましておめでとうございます。冬の時期は空気が乾燥しやすくウイルスに感染しやすい時期です。体力が低下してくると食事摂取量が減り免疫力の低下につながります。

さて、運動習慣のある人の割合はどれくらいあるのでしょうか?厚生労働省「国民健康・栄養調査報告」によると男性33.4%、女性25.1%となっており、この10年間で女性の割合が減少しています。年代別では男女ともに70歳代以上が、男性42.7%、女性35.9%と最も高くなっています。(意識高い!)子育て・働く世代は運動の時間が作ることができない方が多いでしょうが、人生100歳まで生きる時代と言われるようになり健康長寿に繋げるため「筋肉の貯金」が大切です。バランスの良い食事と運動を続けて丈夫な体を作っていきましょう。

フレイル予防献立

～ちょい足しアレンジ法～

◆冷奴◆

エネルギー 162kcal 蛋白質13.1g (豆腐のみ比較: 6g蛋白質アップ)



パック豆腐に豚そぼろをのせるだけで蛋白質アップ!

◆肉入り卵焼き◆

エネルギー530kcal 蛋白質30.8g (卵焼き比較 12g 蛋白質アップ)



- 〈材料〉
・卵 3個
・豚そぼろ 50g
・水 大さじ2
・醤油 大さじ1/2
・みりん 大さじ1/2
・顆粒だし 小さじ1/2
〈作り方〉
①卵を割りほぐし、調味料と水をすべて合わせる
②1/3の卵液をよく熱し、油を引いた卵焼き器に流し、奥に豚そぼろをのせて手前に巻いていく
③残りの卵液を2回に分けて巻き、すだれで形を整え20分程度おいたら食べやすい大きさにカットする

◆きんぴらレンコン◆

1人分 エネルギー 151kcal 蛋白質6.7g (れんこんのみ比較: 5.8g蛋白質アップ)



- ※ゴボウやじゃがいもなどいろいろアレンジできます
〈材料〉(作りやすい分量)
・れんこん 20cm
・醤油 大さじ1
・酢 大さじ1
・みりん 大さじ2
・豚そぼろ 100g
・唐辛子 (好みで)
〈作り方〉
①れんこんは皮をむき半月のスライスにして水にさらす
②サラダ油大匙1をフライパンに熱し、種を取った唐辛子を輪切りにして炒める
③水気を切ったれんこんをフライパンにいれ透き通るまで炒めたら調味料と豚そぼろを加え、混ぜ合わせる

◆野菜サラダ◆

エネルギー 466kcal 蛋白質18.3g (サラダのみ比較: 11.7g蛋白質アップ)



- 〈材料〉
・お好みの野菜 300g
・豚そぼろ 50g
・黒こしょう 適宜
・オリーブオイル 大さじ2
・酢 大さじ1
〈作り方〉
①野菜以外の材料を混ぜ合わせてドレッシングを作る
②お好みの野菜にかける

◆豚そぼろ◆



(1回分100gあたり) エネルギー311kcal 蛋白質23.3g

- 〈材料〉
・豚ロース薄切り 500g
・玉葱(中) 1個
・醤油 大さじ8
・酒 大さじ5
・砂糖 大さじ3
・みりん 大さじ3
〈作り方〉
①玉葱は薄切りスライスにし、豚肉は横半分に切り1cm幅に切りほぐしておく
②温めたフライパンに少量の油を敷き、きつね色になるまで玉葱を炒め、ほぐした肉を加えて、調味料で味付けをする。粗熱を取り冷蔵庫で1週間程度保存できる

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2023年1月～2月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。
※感染防止のため、人数制限させていただきます。
事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。
連絡先: みどり福祉会058-244-1200
FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。
なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきます場合もありますので、ご了承ください。

Table with 2 columns: Month and Lecture Title/Date/Instructor. Includes 'ギターで奏でる昭和' and '歌は人生と共にあり、歌で心のやすらぎを'.

診察案内

Table showing clinic hours for Midori Hospital (みどり病院) for Internal Medicine and Pediatrics.

休診日: 火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制

Table showing clinic hours for Suikoyaka Clinic (すこやか診療所).

休診日: 月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

Table showing clinic hours for Koganeda Clinic (こがねだ診療所).

休診日: 火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

- List of facilities including Midori Hospital, Suikoyaka Clinic, Suikoyaka Home, Suikoyaka Day Service, Suikoyaka Helpline, Suikoyaka Insurance Consultation, Suikoyaka Day Service, Suikoyaka Helpline, Suikoyaka Insurance Consultation, Suikoyaka Day Service, Suikoyaka Helpline, Suikoyaka Insurance Consultation, Suikoyaka Day Service, Suikoyaka Helpline, Suikoyaka Insurance Consultation.