

新連載

🍴 主食・主菜・副菜を揃えて食べよう🍴

フレイル予防応援レシピ

食推さんおすすめ

この連載では、フレイルの予防に効果があるタンパク質を手軽に取るための工夫を、食生活改善推進委員(食推)の皆さんが考えたレシピと共にお知らせしていきます。

☎健康増進課(☎025-212-8166)

① トマトと卵の塩こうじ炒め 副菜

栄養価(1人分)

エネルギー: 159kcal

タンパク質: 7.6g

塩分: 0.8g



トマトを卵と炒めることで、手軽にタンパク質を取ることができます。

■作り方

- ①ボウルに卵を割り入れ、Aを加えて混ぜる。
- ②熱したフライパンに油大さじ1/3を入れ、①を流し入れて加熱し、半熟状になったら一度皿に取り出す。
- ③同じフライパンに残りの油を入れて火に掛け、8等分に切ったトマトと②を軽く炒める。
- ④皿にサラダ菜と③を盛りつけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

材料(2人分)

- トマト(中玉)…… 1と1/2個
- 卵…………… 2個
- 牛乳…………… 大さじ2
- A 砂糖…………… 大さじ1/2
- 塩こうじ…………… 小さじ1
- 油…………… 大さじ2/3
- サラダ菜…………… 2枚
- パセリ…………… 少々

食生活改善推進委員とは

地域で食を通じた生涯の健康づくり活動を推進しているボランティア団体です。

現在の会員数は412人、市内8支部で活動しています。



フレイルとは

加齢や疾病に伴い心身の機能・活力が低下した状態のことで、そのまま放置すると要介護状態になる可能性があります。

また、年齢が高くなり活動量が減ると、食欲がなくなり食事が減少する場合があります。この状態が続くと栄養不足になり、筋肉量が減りさらに動けなくなるという悪循環に陥ってしまいます。

予防のポイント

● 主食・主菜・副菜をそろえ、1日3食しっかり食べる

主食	主菜	副菜
ご飯、パン、麺類など	肉、魚、卵、大豆などを多く使った料理	野菜、キノコ、海藻などを多く使った料理

● 筋肉のもとになるタンパク質を取るよう意識する

タンパク質は肉や魚のほか、ご飯やパン、牛乳・乳製品にも含まれています。1日に必要な栄養素を満遍なく取るためにも、いろいろな食品を組み合わせさせて食べましょう。

- (例)・魚や大豆などの缶詰やレトルト食品などを常備する
- ・おやつにヨーグルトなどタンパク質が多いものを選ぶ
 - ・コーヒーに牛乳や豆乳を加える など

新型コロナウイルス感染症を予防しよう

申し込み不要

おでかけ

申し込みなしで参加・観覧できる催しを紹介します。※障がい者などは入館料が免除される場合あり。詳しくは施設へ要問い合わせ

マリンピア日本海

中央区西船見町 ☎025-222-7500

●企画展示「海を流れる物」 日 9/26(日)まで 9:00~17:00 ¥入館料

こども創造センター

中央区清五郎 ☎025-281-3715

- 星座探し 日 8/7~22の土・日曜(21日除く) 9:30~12:00、13:00~16:00 対 3~18歳と保護者 定各回先着10組 ¥無料
- 親子いす座禅会 日 8/8(祝) 14:00、14:40 ※各30分 対 5歳~小学生と保護者 定各回先着10組 ¥無料

アグリパーク

南区東笠巻新田 ☎025-378-3109

- 日 7/31(土)~8/22(日)
- 調理体験 石窯ピザ、ナンカレー、かき氷 ¥500~1,500円 ※時間は同施設HPに掲載
- ヤギ・羊の餌やり体験 時 10:00~12:50、14:30~15:50 ¥牧草100円、野菜200円

マンガ・アニメ情報館

中央区八千代2 ☎025-240-4311

- リラックマ&すみっこぐらしフェスティバル 日 8/7(土)まで10:00~19:00 ※8/7は17:00まで ¥一般1,300円、中学・高校生1,100円、小学生800円 ※土・日曜、祝日は保護者同伴の小・中学生無料

文化財センター

西区木場 ☎025-378-0480

- 時 10:00~15:00 対 5歳以上
- ※月曜(休日の場合翌日)休館
- 火起こし体験 日 7/31(土)まで ¥無料
- 勾玉作り 日 8/31(火)まで ¥200円
- 和同開珎作り 日 8/1(日)~31(火) ¥200円

マンガの家

中央区古町通6 ☎025-201-8923

- 金メダルバッジ作り 日 8/31(火)まで13:00~15:30 ※水曜休館 ¥無料
- マンガの物語作り体験 日 8月の日曜、休日 14:00~16:00 ¥無料
- ハイビスカスのイラスト講座 日 8月の土曜 14:00~16:00 ¥無料

子育て応援ひろば

中央区西堀前通6、Co-C.G.ビル4階 ☎025-226-7730

- 絵本読み聞かせ 日 8/12・26(木) 11:00~11:30 対 小学3年生以下と保護者 ¥無料

市児童センター

中央区東万代町 ☎025-246-7715

- 対 1歳~小学生(就学前児は保護者同伴) ¥無料
- カプラ®ブロック 日 8/1(日) 10:00~12:00
- 折り紙遊び 日 8/8(祝) 14:00~15:00

ゆいぽーと

中央区二葉町2 ☎025-201-7530

- 仮想みずとつちの芸術祭 日 9/26(日)まで 9:00~21:30 ※7/26、8/23(月)休館。8/7(土)13:00に作品解説を実施(定先着5人) ¥無料
- 缶バッジ作り 日 7/22(祝)、8/7(土) 13:00~16:00 定各日先着10人 ¥1個100円
- 滞在作家公開制作とワークショップ 日 8/10(火)~19(木) 9:00~21:30 ¥無料
- カプラ®ブロック作品作り 日 8/14(土)・15(日) 13:30~16:30 ¥無料
- 映画上映会 日 8/22(日) 14:00~18:00 定先着30人 ¥500円

史跡古津八幡山 弥生の丘展示館

秋葉区蒲ヶ沢 ☎0250-21-4133

- 対 小学生以上(小学生は保護者同伴) ※月曜(休日の場合翌日)、7/20(火)・21(水)休館
- 弓矢体験 日 7/31(土)まで10:00~11:45 ¥無料
- 勾玉・管玉作り 日 7/31(土)まで13:00~14:50 ¥200円
- 銅鐸・銅鏡作り 日 8/1(日)~31(火) 10:00~14:50 ¥銅鐸1,300円、銅鏡800円

こども創作活動館

東区牡丹山1 ☎025-279-2113

- アトリエこどそう 日 8/3(火)・4(水) 10:00~12:00、14:00~16:00 対 中学生以下(就学前児は保護者同伴) ¥無料

鳥屋野交通公園

中央区女池南3 ☎025-283-9433

- ゴーカート 日 7/22(祝)~8/31(火) 9:00~17:00 対 ¥1人乗り…小・中学生・100円▷2人乗り…小学生以下と保護者・150円

動物ふれあいセンター

中央区清五郎 ☎025-283-1192

- ポニー乗馬体験 日 7/26(月)・29(木)、8/6(金) 14:30~15:30 対 3歳~小学生 定各日先着60人 ¥無料

歴史博物館みなとぴあ

中央区柳島町2 ☎025-225-6111

- 時 14:00~15:00
- 飛行機作り 日 8/1(日) 定先着10人 ¥無料
- 昔の遊び体験 日 8/8(祝)・9(振休) ¥無料
- 明かり作り 日 8/14(土) 定先着10人 ¥100円
- ポンポン船作り 日 8/15(日) 対 小学生 定先着10人 ¥100円

巻文化会館

西蒲区巻甲 ☎0256-73-2219

- 子ども映画鑑賞会 日 8/5(木)・6(金) 13:00~16:00 ¥無料

そのほかの催し

- スタンプラリーウォーク 日 8/29(日)まで 場水の駅「ビュー福島潟」(北区前新田)、ほか ¥無料 問 同施設(☎025-387-1491)
- 非核平和絵画展 広島平和記念資料館所蔵の絵画60点を展示 日 8/6(金)~18(水) 10:00~17:00 ※16(月)休館 場 新津美術館(秋葉区蒲ヶ沢) ¥無料 問 秋葉区役所地域総務課(☎0250-25-5673)