

ロコモティブシンドローム予防のメニュー

☆さつま芋ご飯

材 料	1人分(g)	目安量
白米	60	
さつま芋	40	
ちりめんじゃこ	2	

【作り方】

- ① お米を研いでおく。
- ② さつま芋をよく洗い皮付きのまま1.5cm角切りにする。
- ③ 洗ったお米と②を一緒に炊飯する。
- ④ 炊きあがったご飯にちりめんじゃこを一緒に混ぜ込む。

☆鶏もも肉とキノコの玉ねぎソース煮込み

材 料	1人分(g)	目安量
鶏肉もも	60	
塩・こしょう	0.3	適量
薄力粉	2	小さじ1杯 3 g
料理酒	3	小さじ1杯 5 g
ニンニク	1	
まいたけ	40	
人参	10	
玉ねぎ	30	
濃い口醤油	3	小さじ1杯 6 g
コンソメ顆粒	0.7	
オリーブオイル	2	小さじ1杯 4 g
ブロッコリー	20	

【作り方】

- ① 鶏肉もも肉を一口大に切りAを合わせておく。
- ② 人参はスライス、マイタケは食べやすい大きさに分ける。
- ③ 付け合わせブロッコリーは茹でておく。
- ④ Bの玉ねぎはすりおろしておく。
- ⑤ フライパンを温めオリーブオイルを入れ①の材料を両面焦げ目がつくくらいに焼く。
- ③ 鶏肉に半分火が通ったら②の野菜を入れて更に炒める。
- ⑥ 材料に火が通ったらコンソメ顆粒で煮込み最後にBを入れてさらに煮詰める。
- ⑦ お皿に盛り付け茹でたブロッコリーを添える。

☆ふろふき大根鶏あんかけ

材 料	1人分(g)	目安量
大根	60	120
鶏ミンチ	10	
小松菜	20	
薄口しょうゆ	3	
みりん	3	
だし汁	70	
片栗粉	0.5	小さじ1杯 3 g

【作り方】

- ① 大根を1.5～2cm厚さの輪切りにし茹でる。
- ② 小松菜は洗って茹でて3cm幅に切る。
- ③ Aを合わせひと煮たちさせる。茹でた大根を入れて味を含ませる。
- ④ ③に鶏ミンチをほぐしながら入れて味が馴染んだら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 器に大根を盛りつけ鶏ミンチのあんかけと茹でた小松菜を添える。

☆こや豆腐とキノコの味噌汁

材 料	1人分(g)	目安量
こや豆腐	5	一個16~20g
えのき茸	10	
しめじ	20	
小ねぎ	2	
みそ	12	
だし汁	120	

【作り方】

- ①こや豆腐を水で戻し半分の厚さに切り1×2cmくらいのスライスに切る。
- ②きのこの石突を切りえのき茸は3cm幅に切りしめじは食べやすい大きさにほぐしておく。
- ③だし汁を沸かし①②を入れ煮る。
- ④火を止めてみそを溶き入れる。
- ⑤盛り付けて小葱を入れる。

☆豆乳プリン

材 料	1人分(g)	目安量
豆乳	80	
砂糖	6	
粉ゼラチン	1.2	1袋5g
黒糖	8	
水	15	大きじ1
きな粉	2	

【作り方】

- ①豆乳と砂糖を鍋に入れて温める。
- ②粉ゼラチンを①の鍋に振り入れる。
- ③②の豆乳ゼラチン液を人数分に分け冷蔵庫で冷や
- ④Aを鍋に入れて黒蜜を作る。
- ⑤固めた豆乳プリンに黒蜜ときな粉をかける。

☆栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
さつま芋ご飯	271	4.9	0.7	58.8	1.2	0.1
鶏ももとキノコの玉ねぎソース煮込み	215	13.7	13.9	8.8	3.8	0.7
ふろふき大根鶏あんかけ	48	3.8	1.3	5.8	2.8	0.4
こや豆腐ときこの味噌汁	58	4.8	2.3	5.6	1.7	1.4
豆乳プリン	104	4.8	2.0	16.2	0.5	0.0
栄養価合計	696	31.9	20.2	95.2	9.9	2.6

ロコモティブシンドロームとは♪

ロコモティブシンドロームとは骨・筋肉・関節・脊髄・神経など（運動器症候群）の衰えによって移動機能が低下している状態のこと。この状態が進むと要介護の状態に近づいてしまいます。



日頃からお食事と運動で生活習慣を整えてロコモ予防に取り組んで行きましょう!

食事：タンパク質・カルシウム・マグネシウム・ビタミンDが豊富な食材を摂取し骨や筋肉を健康に保ちましょう。

運動：スクワットやストレッチなど行い丈夫な骨や筋肉を維持していきましょう。

