

感染症が流行っている今、食事から免疫力アップして元気に過ごしましょう!!

冬野菜で免疫力アップ! 楽しくクッキング♡

♡かぼちゃのコロッケ ~ヨーグルトソース添え

材料 (分量 2 人分)

かぼちゃ	260g (1/4 個)
合い挽き肉	100g
玉ねぎ (大)	1 個
塩	小さじ 1/4
こしょう	適量
小麦粉・溶き卵・パン粉	適量
揚げ油	適量

★

プレーンヨーグルト	100g
マヨネーズ	大さじ 2
レモン	少々
塩	小さじ 1/4
ブラックペッパー	お好みで

手順

- ①. かぼちゃを 1cm 幅に切り、ラップに包んで 600W の電子レンジで 6 分程加熱する。ボウルに移し、つぶして粗熱をとる。
- ②. 玉ねぎはみじん切りにする。フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒める。(玉ねぎはレンジで加熱でも良い) 透き通ってきたら、ひき肉を加え、肉の色が変わるまで炒め、塩コショウで味を調える。(ひき肉の油が多い時はペーパータオルでふき取る)
- ③. ①に②を入れ、4 等分にし形を整える。
- ④. 小麦粉→溶き卵→パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤. ★の材料を混ぜ合わせ、ソースを作る



緑黄色野菜や発酵食品を食べて免疫力をつけよう!

ビタミンは免疫力をアップさせてくれます!



手順

- ①. 干し椎茸は水で戻しておく (もどし汁は捨てない)
- ②. にんじん、玉ねぎ、椎茸は薄切りにし、卵はボウルに割りほぐしておく。
- ③. 総量 400ml になるように、①のもどし汁と水を鍋に入れる。
- ④. にんじん・玉ねぎ・椎茸・しょうがを入れ煮る。
- ⑤. 柔らかくなったら、鶏ガラスープで味を調え、わかめを加える。
- ⑥. 水溶性片栗粉でとろみをつけ、煮立たせる。
- ⑦. 溶き卵を流し入れる。
- ⑧. 器に盛り、小ネギ、ごま油を加える。

♡人参の中華スープ

材料 (分量 2 人分)

にんじん	1/2 本
玉ねぎ	1/2 玉
干し椎茸	4g (2 枚)
乾燥わかめ	1g
しょうがのみじん切り	16g
水	約 400ml
鶏ガラスープの素	小さじ 2
片栗粉・水	適量
卵	1 個
小ネギ	少々
ごま油	大さじ 1

♡ほうれん草のナムル

材料 (分量 2 人分)

ほうれん草	1/2 束 (100g)
エノキ	1/4 束 (30g)
鶏ガラスープの素	小さじ 2/3
ごま油	大さじ 1/3
白いりごま	大さじ 2

手順

- ①. ほうれん草とエノキを茹でる。
- ②. 茹で上がったたら固く絞りと、3cm 幅に切る。
- ③. ボウルに調味料を混ぜ合わせ、②を入れあえる。



♡大根の一六漬

~大根 1 キロの場合~

砂糖	170g
塩	30g
酢	30cc

手順

- 大根は生のまま皮をむき、4つに割る。
大根をビニール袋に入れ、調味料を加える。
2~3日後、タッパーに入れ、冷蔵庫で保存する。



バランスよく食べることが大事!!

このレシピは藤原地区健康づくり推進協議会の栄養部が作成しました!



((裏面あり))

コロナ禍だから 健康づくり！！

コロナ禍で活動の自粛をしている方が多いのではないのでしょうか？

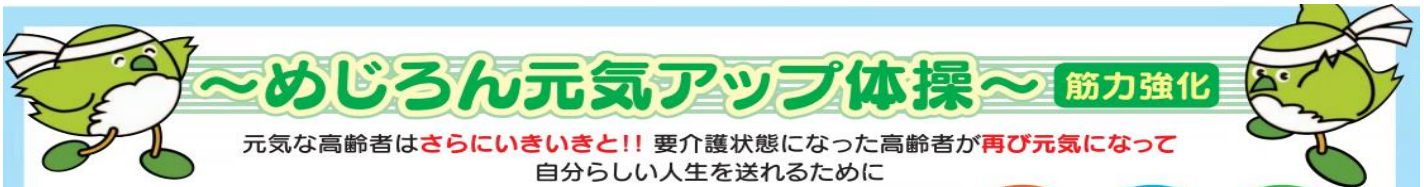
何か運動をしていますか？バランスの良い食事が摂れていますか？良く眠れていますか？

体力や気力が落ちたと思う方はいませんか？

健康づくりは毎日の積み重ねが大事です。コロナ収束後に元気で会えるように、コツコツ健康づくりをしていきましょう！

健康づくりは「**運動・栄養・休養**」に加えて「**社会参加**」と言われています。

今回、「**運動**」についてご紹介します！



元気な高齢者はさらにいきいきと!! 要介護状態になった高齢者が再び元気になって自分らしい人生を送るために

特徴

- ★短時間で効果的なエクササイズを精選(よりすぐり)
- ★筋力トレーニング、バランス運動中心
- ★負荷はやや高め

- ★弱い運動・強い運動(身体状態により選択可)
- ★全てできない時にはビッグ4を週2~3日実施の継続

足腰を鍛える

上半身を鍛える

バランス運動

ステップ1

体力に自信がない方
足腰の弱りが気になる方

- ★弱い運動で筋力アップ
(ストレッチ→弱い運動→ストレッチ)

ステップ2

つまづきや転倒が気になる方
(立って運動できる)

- ★強い運動で筋力アップ
(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)

ステップ3

体力に自信がある方

- ★強い運動でさらに筋力アップ
(ストレッチ→強い運動→ストレッチ)
強い運動を1回10~15回
2セット週2~3回をめぐしましょう!

<p>1</p>	<p>立つ動き、階段が楽になります 動いても疲れ難くなります</p> <p>膝伸ばし(ももの前側)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①椅子に座り、片脚をゆっくり上げ伸ばす ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで大腿に力を入れ続ける 	<p>椅子座り立ち(ももの前側)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①椅子にゆっくり座ったり立ったりする ②可能なら、椅子に座る直前に立ち上がるか、椅子なしで行う
<p>2</p>	<p>転び難くなります 歩きが元気になります</p> <p>足踏み・膝上げ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①座ってゆっくり足踏みをする ②あるいは、片膝ずつ上げて止める 	<p>もも上げ</p> <ol style="list-style-type: none"> ①大腿をできるだけ高く上げる ②できれば、大腿を上げたところでしばらく静止する
<p>3</p>	<p>バランスが良くなります 歩くのが楽になります</p> <p>片足立ち(脚全体)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる ②椅子と反対側の膝を上げて止める 	<p>片足立ち(脚全体)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①片手指先を壁に軽く着き、壁と反対側の脚を上げて止める ②できれば、手を壁から離す
<p>4</p>	<p>転び難くなります 歩きが元気になります</p> <p>つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す 	<p>つま先立ち(ふくらはぎ・アキレス腱)</p> <ol style="list-style-type: none"> ①膝が曲がらないようにかかとを高く上げる ②かかとの上げ下げをゆっくりくり返す ※壁やイスのそばでする

“何かをしながら”出来そうですね! **毎日継続**してすることがポイントです!!

