

みなさん、こんにちは。年の瀬が近づいてきましたね。

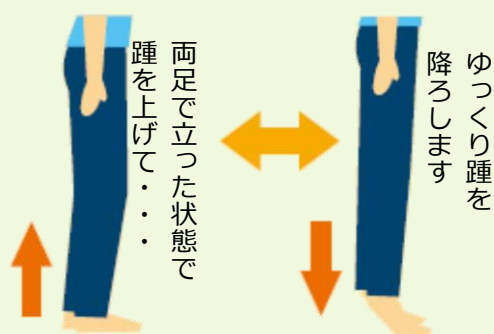
今月は、ロコトレ*第2弾とクリスマスメニューについてお伝えします！

*ロコトレ：骨や筋肉の衰えにより、立つ・歩く機能が低下する「ロコモティブシンドローム」を予防するためのトレーニング

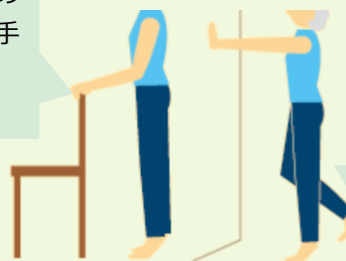
「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を Part2

先月お伝えしたロコトレ「片脚立ち」と「スクワット」に加えて、家でできるトレーニングのご紹介です。

ヒールレイズ（ふくらはぎの筋力をつけます）



立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をついて行いましょう。



自身のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

 バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安：10～20回（できる範囲で）×2～3セット

フロントランジ（下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます）



 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安：5～10回（できる範囲で）×2～3セット

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」



さやりん



メリークリスマス！

… 生活に行事食を取り入れて …

今年も残すところあとわずかとなりました。いろいろありましたが、生活を楽しむ気持ちは大切にしたいですね。食事にちょっと工夫して、季節や行事を取り入れ、日々の暮らしを楽しみましょう！今月は簡単なクリスマス料理をご紹介します。



お野菜たっぷりレシピ集！ No.49 チキンのトマト煮



＜材料(4人分)＞

鶏もも肉(皮なし)	320g
A { 酒	小さじ1
食塩	小さじ1/4
たまねぎ	120g
黄パプリカ	80g
☆三度豆	8本
しめじ	80g
オリーブ油	小さじ2
にんにく	1片
カットトマト缶	1缶
B { みそ	小さじ1
食塩	小さじ1/8
砂糖	小さじ1/2
こしょう	少々
バジル(粉末)	少々

(☆は大阪狭山産の農作物です)

＜作り方＞

- ①鶏もも肉は1口大に切り、Aで下味をつける。
- ②たまねぎは皮をむき、薄切りにする。黄パプリカは種をとり、4cm長さの細切りにする。三度豆はへたをとり、半分に切る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
- ③フライパンを熱し、オリーブ油を入れ、みじん切りにしたにんにく・①を入れ、両面軽く焼き目がつくまで焼く。②を入れて軽く炒め、カットトマト缶・Bを加えてふたをして中火で10分ほど蒸し煮にする。野菜がしんなりしたら、ふたをとってさらに10分ほど焦げないように煮つめる。



簡単バターライスの作り方

温かいごはん(600g)にバター20g、食塩小さじ1/4をよく混ぜる。

＜1人分あたり＞
カロリー289kcal、塩分0.5g、
約50円、調理時間2分

＜1人分あたり＞ カロリー157kcal、塩分0.9g、
野菜 約170g、約200円、調理時間30分



減塩レシピ集！

No.44 つぶつぶミルクスープ



＜材料(4人分)＞

☆ブロッコリー	200g
たまねぎ	80g
ロースハム	20g
バター	5g
水	2カップ
押麦	大さじ2(20g)
コンソメ	1個
牛乳	1カップ

(☆は大阪狭山産の農作物です)

＜作り方＞

- ①ブロッコリーは1口大に切り、軸は5mm角に切る。たまねぎは皮をむき、みじん切りにする。
- ②ロースハムも5mm角に切る。
- ③鍋を熱し、バターを溶かし①を炒める。水を入れ、沸騰したら押麦・コンソメを加えて弱火で15分程煮る。②・牛乳を加え温める。

減塩ポイント

牛乳のコクでおいしく減塩できます。

＜1人分あたり＞
カロリー91kcal、塩分0.8g、
約100円、調理時間20分



12月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による) 東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日に、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)