



鶏肉のハニーマスタードソース

材料(4人分)

鶏もも肉… 1枚(240g)
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
酒……………小さじ1
片栗粉……………大さじ2
揚げ油……………適宜

はちみつ……………小さじ1
粒マスタード …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
マヨネーズ …… 大さじ2
一付け合わせー
ブロッコリー、トマト

【つくり方】

- ①鶏肉は一口大に切り、下味をつける。
- ②はちみつ、粒マスタード、しょうゆ、マヨネーズを混ぜ合わせソースを作る。
- ③①に片栗粉をつけて170℃の油で揚げる。
- ④③に②のソースをからめる。

【調理のポイント】

油で揚げずに、下味をつけた鶏肉をオーブン(又はフライパン)で焼き、ソースをかけてもよいです。

クリスマスの1品にいかがですか。

ぱわーマンで寒さに負けず、ぱわーアップ!
ポイントはソースのはちみつです。

動画でも作り方を
配信しています!

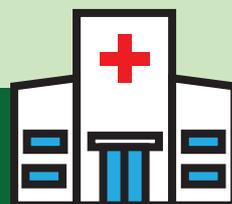


1人分エネルギー152kcal 食塩相当量0.6g

病院コラム 医療の現場から

フレイル予防 —「フレイルを知ろう」編—

諏訪中央病院 理学療法士 飯山 恵美



皆さん、フレイルという言葉を知っていますか?

フレイルとは、日本語で「虚弱」と言われますが、加齢とともに体力が落ちたり、忘れっぽくなったり、外に出るのがおっくうになったりすることもフレイルの1つとされています。「なんとなくごしたいな・・・」「簡単にやっていたことなのに、面倒くさいな・・・」なんて気持ちを感じる人が増えた人は要注意!フレイルの予備軍かもしれません。でも大丈夫!フレイルは予防できますし、フレイルになってしまっても努力次第で改善できるものなのです。フレイルについて知り、上手に元気な体を手に入れましょう!

①フレイルとは

フレイルは健康と要介護の間の状態です。



※画像は県HPより抜粋
詳しくはQRコードよりご覧ください。

～次回の記事では、フレイルを予防・改善するために何をしたらよいのかを皆さんにお伝えしていきます～

②フレイルの原因

身体的・精神心理的・社会的な要因が合わさってフレイルになります。運動をしていますか?栄養をしっかりと取っていますか?気持ちが沈みませんか?物忘れが気になりますか?外出していますか?誰かとお話をしていますか?気になる方は要注意!

③簡易フレイルチェック(指輪っかテスト)をやってみましょう!

●指輪っかテスト

親指と人差し指でわっかをつくります。
指輪っかでふくらはぎを囲んだ時にどうなりますか。
当てはまるところにチェックしてください。



このチェックは、筋肉量が少なくなっている状態を見ている。指輪っかでふくらはぎを囲んだ時に隙間ができる場合は、筋肉量が少なくなっている可能性があります。固めない、またはちょうど囲める場合筋肉量が十分である可能性が高いです。筋肉量の維持は、自立した生活を続けていくためにとても重要です。

もっと詳細の評価を行いたい方は、QRコード(イレブンチェック4P)を参照