



かぼちゃとさつまいものサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ…………… 75g	マヨネーズ…………… 20g
さつまいも…………… 75g	塩……………0.6g
プロセスチーズ…… 10g	こしょう……………少々
にんじん…………… 20g	サラダ菜……………適量

【つくり方】

- ①プロセスチーズは、1cm角位のサイコロ状に切る。
- ②さつまいも、かぼちゃ、にんじんは1cm角位のサイコロ状に切る。
- ③サイコロ状に切った、さつまいも、かぼちゃ、にんじんを耐熱容器に入れて少量の水を加え、ラップをかけて600Wの電子レンジで柔らかくなるまで3～4分加熱する。
- ④③の粗熱がとれたらチーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを加え混ぜ合わせる。

【調理のポイント】

マヨネーズを少し減らして、プレーンヨーグルトを加えてもおいしいです。

彩りがきれいなサラダです。野菜本来の甘さに、チーズの塩気と食感がアクセントになります。野菜のビタミンで、感染症の予防を。

動画でも作り方を配信しています！



1人分エネルギー178kcal 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 —「フレイル予防・改善方法」編—

諏訪中央病院 理学療法士 飯山 恵美



前はフレイルについて説明させていただきましたが、今回は「フレイル予防・改善方法」についてお伝えしていきます。「フレイルかもしれない」と不安になった方もいらっしゃるかもしれませんが、大丈夫です！フレイルは予防・改善ができると言われています。

01 フレイルの予防・改善

フレイルの予防・改善のためには、以下の3つをバランス良く行う事が大切になります。

- ①栄養・口腔：食事は3食、バランス良く(たんぱく質も)摂る。
- ②運動：定期的に運動を行い筋力低下を予防する。
- ③社会参加：地域の活動へ参加したり、趣味活動などを行い、人と接する機会を作る。(茅野市の予防事業等もおすすめです。広報ちのの情報をチェック！)

02 「ずく」を出しましょう

まずは日ごろから「ずく」を出すことから始めてみましょう。

どんなことに「ずく」を出したらよいのか、例を挙げてみると、

- ・食事のときにいつもより多く噛む。
- ・話すときに、いつもより表情豊かに、お口も大きく。
- ・回覧板を回したついでに家の周りを歩く。
- ・買い物に歩いて行ってみる。
- ・エレベーターではなく階段を使う。
- ・こたつでゴロゴロせず家の中や外で動く、などです。

ずくを出すことに慣れてきたら、本格的にフレイル対策をしていきましょう。

◎簡単にできる運動・フレイル予防のための体操を当院YouTubeチャンネル(QRコード)で紹介していますので自分に合うものを見つけて、継続してみてください。

毎日の小さな積み重ねが元気な体を作ります。早速、フレイル予防を始めましょう

