

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

園子育て支援課 TEL 22-6839

フレイルを予防しよう

フレイルとは、加齢に伴い筋力や心身の活力が低下した状態を言います。介護が必要となる一歩手前ですが、食生活の見直しや積極的な運動、社会参加により、健康な状態に戻すことができます。

予防のための食事のポイント

- ① 1日3食バランス良く食べる
(食欲がないときは少しずつ何回かに分けて食べる)
- ② タンパク質、カルシウムをとる
- ③ 塩分は控えめにする
- ④ こまめに水分をとる
- ⑤ 家族や友人と一緒に食事をする

肉巻きむすび

材料(4人分)

食 材	分 量
ごはん	500g
豚バラ肉	200g
青じそ	8枚
A	しょうゆ
	みりん
	酒
	水
一味唐辛子	お好みで
ショウガの甘酢漬け	適量

▼作り方

- ① 分量のごはんを1人2個ずつになるように等分する。手を水で湿らせて塩少々(分量外)を付け、俵型のおにぎりを作る。
- ② Aを混ぜ合わせておく。
- ③ 豚バラ肉の端に①を一つ乗せ、その上に青じそを乗せてくるくると巻き、形を整える。



- ④ フライパンに③の巻き終わりを下にして並べ、中火で焼く。途中で火を止めて豚肉から出た余計な脂をキッチンペーパーで拭き取る。再び中火で全面に焼き色が付くまで焼く。

- ⑤ フライパンに②を回し入れ、肉巻きむすびに絡ませながら汁気がなくなるまで焼く。

- ⑥ 皿に盛って、お好みで一味唐辛子を振り、ショウガの甘酢漬けを添える。



▼栄養価(1食当たり)

エネルギー 447 kcal
タンパク質 10.1 g
カルシウム 10 mg
食塩相当量 1.0 g

山県市食生活改善連絡協議会 Instagram更新中!

活動の様子やおすすめレシピ、イベントのお知らせなどを発信していきます。ぜひフォローしてください。



Instagram

広告

香る緑の風便り

四国山香りの森公園・香り会館とグリーンプラザみやまの旬な情報をお届けします。

クリスマスクラフト& お正月しめ縄飾り

お好みの花材や色合いをセレクトして、オリジナルのクリスマスクラフトやお正月しめ縄飾りなどの手作り体験ができる、ワークショップを開催します。
今年の年末年始はオシャレな玄関に模様替えしましょう。

期間	11月初旬～12月下旬(予定)		
予約	5人以上の団体は事前予約が必要		
体験	クリスマスクラフト作り		
	①クリスマスリース	1,500円～/人	
	②コルク de クリスマス(キッズ向け)	800円～/人	
	お正月しめ縄飾り作り		
	③飾りしめ縄(スワッグ形)	2,500円～/人	
	④飾りしめ縄(丸形)	2,300円～/人	

● 四国山香りの森公園・香り会館
TEL22-5400



コケ 苔箱庭作りを開催

美山地域でとれたコケを使って、自分だけのオリジナル箱庭を制作してみませんか。講師として、国内有数のガーデンコンテストで数々の受賞歴をもつスタッフがサポートします。



▲苔箱庭



公式HP



Instagram

● グリーンプラザみやま
TEL55-2615

日時	①11月10日(日) 9時30分～11時
	②11月24日(日) 9時30分～11時
	③12月 1日(日) 10時30分～正午
	※受付 ①②9時15分～、③10時15分～
場所	グリーンプラザみやまコテージ村
人数	各日10人程度
体験料	1,000円～/人(同伴者も必要) ※箱庭に飾る小物の数により料金が変わります。 小物を持参する場合は、追加料金はかかりません。
持ち物	箱庭に飾りたい小物・使用したい器(現地でも購入可)、汚れてもいい服装、靴、グローブなど
注意事項	・要予約(空きがあれば当日受付可) ・対象年齢 6歳～(12歳まで保護者同伴) ・宿泊者以外も体験可

広告