



この1年を通してフレイル・サルコペニアの紹介をしてきました。フレイル・サルコペニアの言葉は認識されたでしょうか？

～フレイル予防献立～

◆春キャベツの巻かないまるごとロールキャベツ◆



1人分 エネルギー365.8kcal 蛋白質23.0g

〈材料〉(6人分)

- 【A】牛ミンチ 500g, パン粉 大さじ6, 牛乳 大さじ6, ナツメグ 適量, 塩こしょう 少々, 卵 1個, 砂糖 小さじ1/2, 玉葱 1個
【B】キャベツ 1玉, 人参 1本, しいたけ 4枚, ジャがいも 1個, パセリ 好みで
【ソース】赤ワイン 30cc, コンソメキューブ 2個, トマトカット缶 400g, 水 450cc, トマトケチャップ 大さじ2, 塩 小さじ1/4, 牛乳 150cc

〈作り方〉

- ①キャベツは表面を軽く洗いラップで包み、電子レンジ600Wで8～15分加熱する
②柔らかくなったキャベツは芯に切り込みを入れて一枚ずつ剥がしていく
③【A】の玉葱をみじん切りにし、サラダ油で透き通るまで炒め粗熱を取る
④【A】の牛ミンチに砂糖、塩こしょう、ナツメグ、炒めた玉葱を加えてよくこねる。粘りが出たら牛乳でふやかしたパン粉と卵を割り入れよくこねる
⑤【B】の人参は乱切り、椎茸は軸をとり、じゃがいもは櫛形に切る
⑥深い鍋または深いフライパンを用意する。あらかじめ剥がしておいたキャベツの葉を大きいものを一番下と上に使用する
⑦キャベツの葉→片栗粉→肉だね→キャベツの葉と順番に重ねる
⑧牛乳・塩・ケチャップ以外の【ソース】の材料をすべて鍋に入れ、【B】を鍋の縁に置き、蓋またはアルミホイルで蓋をして30-40分加熱する
⑨仕上げにトマトケチャップ、塩で味をととのえ、牛乳を加え少し温めたらできあがり



盛り付け例



断面

※合い挽きミンチは赤身が多いものを使用して蛋白質をしっかり摂れるようにしましょう

◆春キャベツとタケノコの豚肉炒め◆



1人分 エネルギー421kcal 蛋白質27.2g

〈材料〉

- 茹で筍 200g, 豚肩ロース(焼き肉用) 200g, 春キャベツ 4枚(80g), 人参 1/4本, 長ネギ 1本, 生姜 ひとかけ(10g), にんにく ひとかけ(10g)

〈合わせ調味料〉

- 砂糖 大さじ2, 水 大さじ1, 料理酒 大さじ1, 赤味噌 大さじ1, しょうゆ 小さじ1, オイスターソース 小さじ1, ごま油 小さじ2, サラダ油 大さじ1, 赤唐辛子 1本, お好みで木の芽

〈作り方〉

- ①茹で筍は食べやすい大きさにカットして薄くスライスする
②キャベツは大きめのざく切り、人参は短冊、葱は斜め切り、にんにく、生姜はすりおろしておく
③【合わせ調味料】すべての材料を合わせておく
④フライパンにごま油、サラダ油、すりおろしたにんにく、生姜、種を除いた赤唐辛子をちぎって入れ香りを出す。
⑤香りがでたら軽く塩こしょうしたロース肉を一枚ずつ並べて焼き色をつける。肉に火が通り始めたら人参を加え火が通ったら合わせ調味料を加え、材料とよくなじませる
⑥最後にキャベツと葱を加えざっと炒めて出来上がり。木の芽をお好みでちらしてもよい

みどり病院栄養科 科長 和田 万代子 管理栄養士

ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

2024年3月～4月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。
※感染防止のため、人数制限させていただきます。
事前に平日9時～17時、電話かFAXで申込みをお願いします。
連絡先：みどり福祉会058-244-1200
FAX058-244-1203、岐阜市北山1-15-25。
なお、感染の広がりによって「中止」とさせていただきますので、ご了承ください。

Table with 2 columns: Month and Lecture Title. 3月: ハンドベルコンサート 「ハンドベルの音色で癒されましょう」 3月8日(金)14:00～ 講師 美濃加茂ハンドベル クワイア マザーズさん. 4月: 落語「笑って健康づくりを」 4月12日(金)14:00～ 講師 経大亭勝笑さん

診察案内

Table for clinic hours at Midori Hospital. Columns: 受付時間, 内科, 小児科, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Includes a note about holidays: 休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始 急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

すこやか診療所 完全予約制

Table for clinic hours at Suikoyaka Clinic. Columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Includes a note about holidays: 休診日:月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所 ※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

Table for clinic hours at Koganeda Clinic. Columns: 受付時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土. Includes a note about holidays: 休診日:火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

- ◆みどり病院(岐阜市北山1丁目14番24号) TEL(058)241-0681 FAX(058)241-0682
◆すこやか診療所(岐阜市北山1丁目13番11号) TEL(058)243-0791 FAX(058)243-0792
◆住宅型有料老人ホームすこやか(岐阜市北山1丁目16番13号) TEL(058)241-7709
◆華陽診療所(岐阜市祈年町1丁目24番3号) TEL(058)272-5322 FAX(058)272-9258
◆こがねだ診療所(関市上白金511) TEL(0575)28-6366 FAX(0575)28-6520
◆わらべ保育所(岐阜市北山1丁目16番15号) TEL(058)241-2069