



# お・か・ず・発見

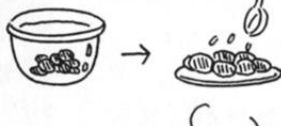
## とりレバーのホイル焼

貧血ぎみの人ばかりでなく、たまにはレバー料理もどうですか！

〈材料4人分〉

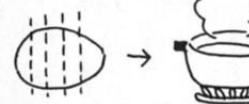
とりレバー	240g
生姜汁	大きじ1
里芋	160g
大根	160g
しめじ	60g
ねぎ	60g
みそ	60g
酒	大きじ1
だし汁	大きじ3
さとう	大きじ2
みりん	大きじ1

①



レバーは薄い塩水に20分位つけて血抜きをし、生姜汁をふりかけておく

②



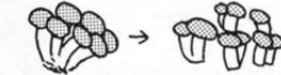
里芋は皮をむき5cm厚さの輪切りにし、柔らかくゆでる

③



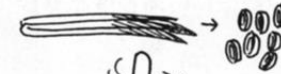
大根は皮をむき5cm厚さのいちよう切りにし柔らかくゆでる

④



しめじは石づきを除き、小房に分ける

⑤



ねぎは小口切り

⑥



鍋に①の材料を合わせ、中火で練り味噌をつくる

⑦



その上に材料をのせ⑥の練り味噌をかけ、最後にねぎをのせ、煮汁がふきこぼれないように包む

⑧



フライパンで中火で8~10分焼く

一人当たりの栄養価 エネルギー154kcal  
蛋白質 15.4g 脂質 3.6g 鉄 7.1mg



最近、骨折の原因に「骨粗しょう症」が潜んでいることが注目されています。

### 骨を強くすること

寝たきり予防についての最終回。今回は、骨折予防についてお知らせします。

- ① バランスのよい食生活とカルシウムの多い食事(最低一日600mg、骨を強くするなら800~1000mg)
- ② 適度な日光浴(日焼けしない程度)
- ③ 適度な運動(中高年:無理せず歩く。こまめに体を動かす。泳ぐ。若い人:テニスやジョギングなどの骨に重力がかかるもの)
- ④ できれば手すりをつける
- ⑤ 照明を明るくする

# 元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします！

れています。骨粗しょう症は、カルシウムが不足して骨がスカスカになり脆くなる病気です。年とともに骨の量は減りますが、毎日の生活のあり方で減る量を少なくしたり、予防することも可能です。

等を心がけてください。

### 転ばないこと

年をとると、体の機能の低下ため転びやすくなります。骨折しないためには、転ばないような環境をつくることです。お年寄りの事故の約9割が住まいに関係あるところで起きています。そこで:

3回を通してお伝えしたように、毎日の生活の中でちよつとした心がけによって、寝たきり予防ができます。あなたも以上のことを実行して、イキイキとした人生を送ってみませんか。

