

## カレーの風味が食欲をそそる 海苔巻きつくね



### 材料(4人分)

- 合い挽き肉 ..... 300g
- こしょう ..... 少々
- 卵 ..... 1個
- 長ネギ ..... 100g(1本)
- えのきだけ ..... 100g
- カレー粉 ..... 小さじ1
- パン粉 ..... 1/2カップ
- A { みりん ..... 大さじ3
- しょうゆ ..... 大さじ2
- 水 ..... 大さじ2
- サラダ油 ..... 大さじ1
- 小麦粉 ..... 小さじ4
- 海苔 ..... 12枚
- ラディッシュ ..... 8個
- レタス ..... 4枚

### 作り方

- ① 長ネギとえのきだけはみじん切りにする。
- ② ボウルに肉、①、卵、カレー粉、こしょう、パン粉を混ぜ合わせる。
- ③ ②を12等分にして棒状に丸めて平らにする。表面に小麦粉をつけて軽くはたく。
- ④ フライパンに油をひき、③を焼く。
- ⑤ フライパンの余分な油を拭き取り、Aを加えてタレを絡ませる。これを海苔で巻く。
- ⑥ 器に⑤を1人3個ずつ盛り付け、レタス、ラディッシュを飾る。

#### 一人当たりの栄養価

エネルギー	295 kcal	食物繊維	2.3g
たんぱく質	18.5g	塩分	1.3g
脂質	16.2g		

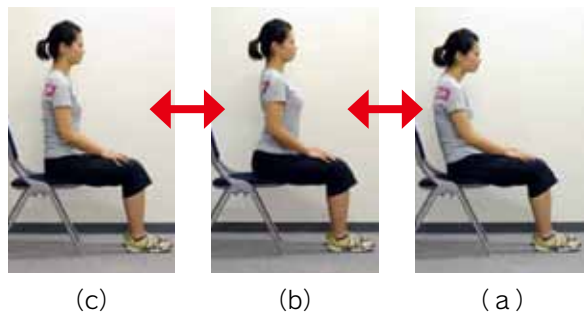
元気でいきいきとした生活を  
楽しめる健康長寿をめざすた  
めに、前号では、「ご自宅でできる  
筋力向上、ひざ痛改善の体操」  
をご紹介しました。今回は、「筋  
力向上・腰痛改善体操」をご紹  
介します。

**ご自宅でできる  
筋力向上・腰痛改善体操**

腰痛を持つ人には、背部の筋  
力低下により円背になり、姿  
勢が悪い傾向にあります。ま  
た、腹部の筋力の低下もみられ  
ます。腰痛改善のためには、腹  
筋・背筋ともに筋力を向上させ、  
日常生活の中で、よい姿勢を意



「介護予防 運動編②」



(c) (b) (a)

識しましょう。

**■座位姿勢の改善**

姿勢を悪くした場合(a)と背  
筋を伸ばした場合(b)の中間く  
らいで、腹筋に自然に力が入る  
位置(c)を探します。この(c)  
の姿勢を10秒間保持しこれを1  
回として5回程度行い、よい姿  
勢を覚えましょう。



**② 四つ這い  
(あるいは  
立って机に  
手をおいて  
もよい)で、  
片足をでき  
るだけ後ろ  
に挙げます。**

**■背筋の筋力向上、円背の改善**

① 背筋の筋力を向上させ、良い  
姿勢を作る。

※椅子に座った状態で、上肢を  
挙上し、しっかりと背中を反ら  
した状態で10カウント保持しリ  
ラックスします。これを1回と  
し3セット程度行います。



### ■腹筋の強化

を45度程度立て、膝に手を滑ら  
すようにしながら頭を持ち上げ

腹部の筋力  
強化は腹圧を  
高め腰痛を予  
防し、体幹の筋  
肉は体のブラン  
スを固定する重  
要な役割があり  
ます。



②、③ともに、姿  
勢をとったところ  
で5秒間保持  
し10回程度行  
います。

(②が楽にできるようになったら)  
③うつ伏せから上体を起こして  
顎は引いたまま、頭を挙げる  
姿勢を維持しま  
す。(反らす必要  
はありません)

ます。上体が完全に起き上がる  
必要は無く、筋肉の収縮を感じる  
程度の運動で肩甲骨が持ち  
上がる程度行い、10回を1セッ  
トとし、2セット程度行います。

**参照**  
厚生労働省 介護予防運  
動機能向上マニュアル

体操時は、次の注意点に気を  
付けながら行ってください。  
・呼吸は止めずに。自然に呼吸  
する。  
・ゆつくりと行い、がんばりす  
ぎない。  
・体調が悪いとき、筋肉や関節  
に痛みがあるときは、無理を  
しない。  
・継続は力なり、体の健康と、  
心の健康(いきがいや楽しさを  
持つこと)を目指して、少しづ  
つ、できることから続けてみて  
ください。

元気づくり課 保健師