

* 食で人生を豊かに！

2022.10.3

* 「ごごナマ」マグカップでつくるレンチンごはんのレシピ！

<https://c-something.com/magcupfood1>

村上祥子先生が伝授！



10種類の食品を毎日とってフレイル予防

10種類の食品を毎日とってフレイル予防

「高齢期は粗食でいい」は間違いです。筋肉量が落ちやすい高齢期こそ、しっかりと栄養をとり、やせすぎないことが大切です。次の10種類の食品を毎日とると、フレイルになりにくいことがわかっています。毎日多くの種類の食品をとるようにしましょう。

10食品のリスト

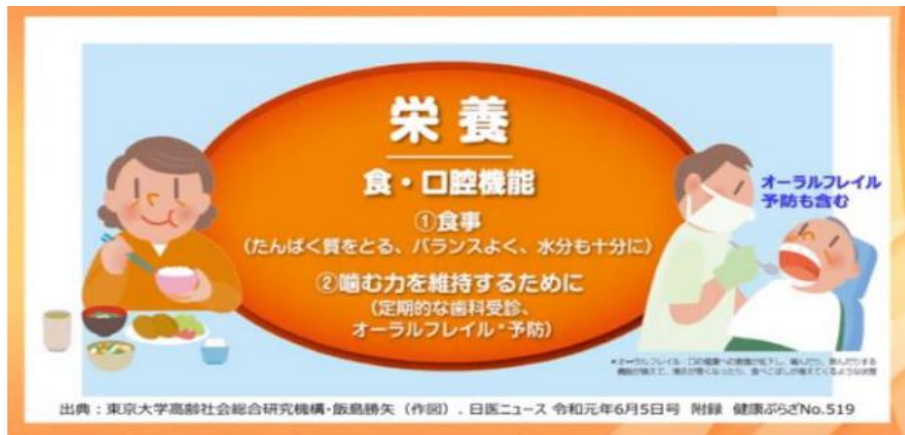
肉類 魚介類 卵 牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 緑黄色野菜 海藻類 いも類 果物 油脂類

高齢期に不足しがちな動物性たんぱく質を多く含む食品

・週間レシピ表例

食品	月	火	水	木	金	土	日
1 肉類	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜
2 魚介類	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼
3 卵	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
4 牛乳・乳製品	朝	朝	朝	朝	朝	朝	朝
5 大豆製品	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼
6 緑黄色野菜	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜
7 海藻類	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜
8 いも類	昼	夜	昼	夜	昼	夜	昼
9 果物	朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝
10 油脂類	夜	昼	夜	昼	夜	昼	夜

レシピ	月	火	水	木	金	土	日
朝	トースト	パン	トースト	パン	トースト	パン	トースト
	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト
	バナナ	リンゴ	いちご	キューフルーツ	パイプ	ぶどう	バナナ
昼	うどん	そば	うどん	そば	うどん	焼きそば	パスタ
	肉	肉	肉	肉	肉	肉	肉
	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜
夜	シャケ	生姜焼き	サバ煮込み	鶏肉炒め	サンマ焼き	かつ丼	イワシのソテー
	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー	ブロッコリー
	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト	ミニトマト
	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜

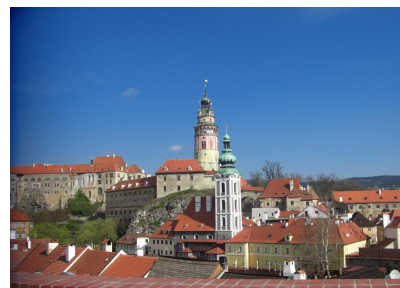


* 生きているということ いま生きるということ

泣けるといふこと 怒れるということ 自由ということ
(谷川俊太郎)



・オーストリアのドナウ河
バアツハウ渓谷クルーズ船



世界一美しい
チェコのチェスキークルムロフ街角