



「食べるでつながるプロジェクト」

からのお知らせです♪ 北病院事務長 甲斐 美矢子

食べるでつながるプロジェクトが始動して、2年が経ちます。

この間、7回の公開講座を開催し、延べ248名の方が参加しました。

今回は、フレイル予防にかかせない、筋力に必要なたんぱく質含有量の多い料理を二つご紹介します。



●親子どんぶり

エネルギー：

790kcal

たんぱく質：40g

脂 質：29g

炭水化物：85g



材料

- ごはん……150g
- しょうゆ……15cc
- たまご……2コ
- だし汁……35cc
- 鶏もも肉……125g
- みつ葉……10g
- みりん……25cc

●鶏納豆なめこそば

エネルギー：670kcal

たんぱく質：43.3g

脂 質：15g

炭水化物：93.8g材料



材料

- 鶏もも肉……65g
- だし汁……350ml
- 納豆……45g
- さとう……小さじ1
- なめこ……50g
- 塩……小さじ1/4 (少々)
- 絹とうふ……85g
- うす口しょうゆ
- 茹そば……250g
- ……………大さじ1と1/2
- 青ねぎ……20g
- みそ……18g (大さじ1)

次回「食べるでつながるプロジェクト」講座

「しのびよる・フレイルを予防しよう!!!」

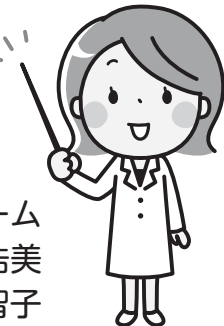
ちまたで話題のフレイル(虚弱)について学び、楽しく予防を練習しましょう。

日時 3月17日(土) 14:00～

場所 すまいるハートビル ワイワイルーム

講師 北病院摂食嚥下認定看護師 永井浩美

北生協歯科 歯科衛生士 村上智子



お問い合わせは…

食べるでつながるプロジェクト委員会

北病院 甲斐・北原
(052) 915-2301

わかばの里 玉越
(052) 914-4121

北生協歯科 小池
(052) 915-7710