

アピックヘルシークッキング

筋肉を丈夫にする食材を使用！

カジキのんにく醤油焼き



めかじきは、柔らかな食感が特徴的な魚です。照り焼き、煮つけ、味噌漬け等にしても美味しいです。

材料(2人分)

- めかじき…2切れ(140g)
- <付け合せ>
- ピーマン…1/2個(20g)
- もやし…1/5袋(40g)

- にんにく…小1片(5g)
- 醤油…小さじ2(12g)
- 酒…小さじ2(10g)
- みりん…小さじ2(12g)
- 砂糖…小さじ2(6g)
- 油…小さじ1(4g)

栄養価(1人分)(付け合せを含める)

- エネルギー…161kcal
- たんぱく質…14.0g
- 脂質…6.7g
- 炭水化物…8.1g
- 食物繊維…0.7g
- 食塩相当量…1.0g
- ビタミンD…7.7μg
- ビタミンB₁₂…1.3μg

分岐鎖アミノ酸

- バリン…724mg
- ロイシン…1011mg
- イソロイシン…658mg

【18歳以上の1日の必要量】

(体重1kgあたり)

- ・バリン: 26mg
- ・ロイシン: 39mg
- ・イソロイシン: 20mg

作り方

- めかじきは、キッチンペーパーで水気を取る。
- 付け合せのピーマンは、食べやすい大きさに切る。もやしは、洗って軽く水気を切る。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- にんにくは、すりおろす。醤油、酒、みりん、砂糖と一緒に混ぜ合わせる。
- フライパンに油を熱し、1を焼く。焼き目が付いたら、2を加えて軽く炒める。さらに3を加えて絡めるように焼く。フライパンから取り出し、皿に盛り付けて完成。

もしかしてロコモ予備軍!?



サルコペニア



サルコペニアとは…

加齢に伴い筋肉が減少する状態を言います。進行すると立ち上がりや歩行が困難になる事からロコモティブシンドローム※の原因の1つとも言われています。

※筋力低下等により、転倒や骨折、膝への負担が増え、日常生活に支障をきたし寝たきりになる可能性がある事



サルコペニアにならないための日常生活

活動量を上げる事が大切です。階段を利用する、ウォーキング等の軽い運動を行う事がおすすめです。



サルコペニアにならないための食事

筋肉を作る働きを促すと言われる「分岐鎖アミノ酸」は摂れていますか？これは体内で作られない成分(必須アミノ酸)である為、食品から摂らなくてはなりません。分岐鎖アミノ酸は魚(サバ、タイ、ホッケ)や肉(牛、鶏)、卵等に多く含まれています。

