

おきたまごちゃん 😊 の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行:置賜保健所(R6.2月) 第9号編集担当:小国町健康福祉課

食事は食べ過ぎることなく、栄養素が不足しないようしっかりと適量を摂取することが大切です。たんぱく質の摂取が足りない状態が続くと免疫機能への影響も心配されます。さまざまな感染症に負けない身体づくりを目指し、バランスの取れた食生活を送るように心がけましょう。

「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」では、

- 身近な食材で手軽に、包丁を使わず安全に調理ができます。
- おきたまごちゃん 😊 1コでたんぱく質5gをあらわしています。

低栄養予防として、たんぱく質は**毎食20gを下回らないこと**が目標です。

今年度は9回シリーズでレシピ集の掲載内容と元気に楽しく過ごせる情報をお届けします!!

8 親子スープ

今回の
とっておき
レシピ☆

●調理時間の目安

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

卵スープの素	1コ
サラダチキン	30g
お湯	160ml (卵スープに表示されている量)

ワンポイント

- ・鶏肉を加えてたんぱく質アップ。
- ・サラダチキンの代わりに、かにかまや魚肉ソーセージ、蒸し大豆なども、たんぱく質源の食材としておすすめです。

作り方

- ①お椀に食べやすい大きさに裂いたサラダチキンと卵スープの素を入れる。
- ②お湯を注ぐ。



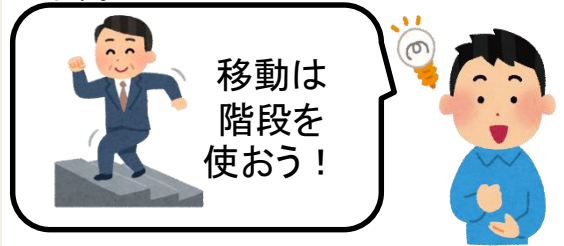
1食当たり目安: エネルギー85kcal たんぱく質12.1g 食塩相当量1.6g

健康のためにからだを動かしましょう！

冬でも座りすぎを避け、今より**プラス10分**からだを動かしてみませんか？からだを動かすことで**生活習慣病や認知症、フレイルなどのリスクを下げる**ことができます！活動量をチェックしてみましょう！

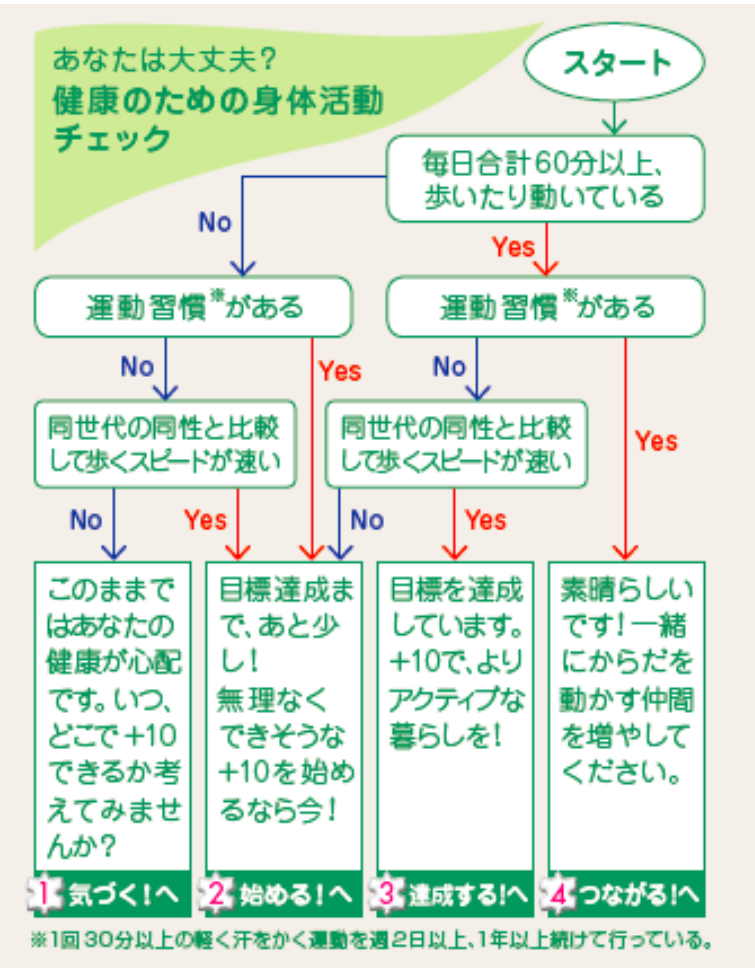
①気づく！

からだを動かす機会や環境は、身の回りにたくさんあります。それが「いつなのか？」「どこなのか？」、ご自身の生活や環境を振り返ってみましょう。



②始める！

今より少しでも長く、少しでも元気にからだを動かすことが健康への第一歩です。プラス10から始めましょう。



④つながる！

一人でも多くの家族や仲間とプラス10を共有しましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びが一層増します。

つながる仲間と楽しく続けよう！



③達成する！

目標は1日合計60分、元気にからだを動かすことです。高齢の方は、1日合計40分が目標です。これらを通じて、体カアップを目指しましょう。

目標達成！



10分のウォーキングでプラス1000歩！

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことから始めましょう！