

# おきたまごちゃん ☺ の おいしく・楽ちん食べ方通信

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。

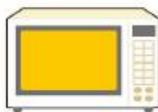
今年度は9回シリーズでレシピ集の掲載内容と元気に楽しく過ごせる情報をお届けします!!

## 11 ふわふわ蒸し豆腐

●調理時間の目安

10分  
程度

●主な調理器具

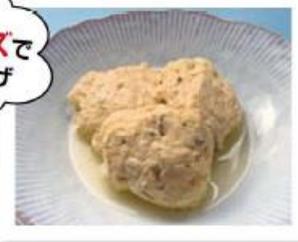


●たんぱく質目安

1食目安が補えます



+マヨネーズで  
ふんわり仕上げ



### 材料(1人分)

鶏ひき肉	70g
絹ごし豆腐	小1/2パック(3p入)
卵	1/3コ
うの花炒り(惣菜)	大2(40g)
マヨネーズ	小1

### 作り方

- ①全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこみ混ぜる。
- ②ポリ袋の角を切り、耐熱皿に絞り出す(スプーンで形を整える)。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。※火の通り具合を見て時間を調整



### ワンポイント

- ・惣菜を使うことで、調味料不要。
- ・加熱後汁が濁っていれば、再加熱して鶏肉に火を通しましょう。
- ・あんかけで、さらに食べやすくなります。

1食当たり目安：エネルギー257kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量0.7g

# 歯とお口のお手入れしてありますか？

歯が抜けたり、噛む力や飲み込む力が低下すると、以前食べられたものが食べられなくなったり、食事量が減ったりしてしまいます。これをオーラルフレイル（口の虚弱）といい、全身状態の低下にも繋がります。

日ごろから歯と口のお手入れを行い、いつまでも楽しく食事ができるようにしましょう。

**チェック** こんな症状ありませんか？



- むせる・たべこぼす
- 食欲がない・少ししか食べられない
- 柔らかい物ばかり食べる
- 滑舌が悪い・舌がまわらない
- 口が渇く・口の臭いが気になる
- 自分の歯が少ない・噛む力が弱い

ひとつでも当てはまる場合は  
オーラルフレイルが始まっています！

オーラルフレイル予防のために・・・

## ■定期的に歯科医院を受診しましょう

歯科医院で定期的に歯と口の状態をチェックしましょう。



## ■歯磨きで口の中を清潔に保ちましょう

食事の後の歯磨きを欠かさず、自分の歯にあった歯ブラシ歯磨き粉、フロスなどを積極的に使用しましょう。



## ■口腔機能（噛む・飲み込む・話す・笑うなど）の改善・維持をめざしましょう

よく口を動かし周りの筋肉を鍛えると・・・

- ①「しっかり噛んで安全に飲み込める」
- ②「はっきり話せる」
- ③「魅力的な表情が保てる」 ことができます。

