


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（R4. 8月） 第3号編集担当：飯豊町健康福祉課

コロナ禍が続くなかではありますが、毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、ウイルスから体を守る土台になります。

今だからこそ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

「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。

* 8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。

今回の
とっておきレシピ

1 栄養満点そうめん

●調理時間の目安



●主な調理器具

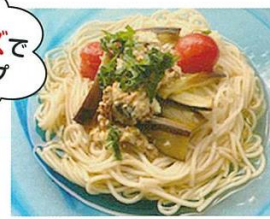


●たんぱく質目安

1食目安量が補えます



+マヨネーズで
カロリーアップ



材料(1人分)

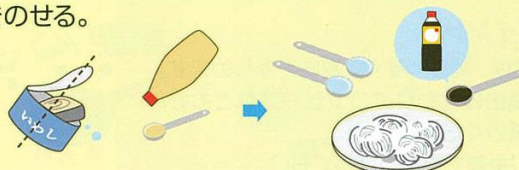
そうめん (又はゆでそうめん)	2/3把(60g)
いわし味付缶	1/2缶(50g)
マヨネーズ	小1
めんつゆ (3倍希釈)	大1
水	大2
付け合せ野菜	50g
大葉 / おろし生姜	2枚 / 少々

ワンポイント

- ・缶詰や野菜はお好みで。(なすやトマトなど)
- ・夏場は梅を少量加えてさっぱりと。
- ・寒い季節は温麺、温うどんでも。

作り方

- ①そうめんをゆで、流水で締める。(ゆでそうめんならそのまま使えます)
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒に身をほぐす。
- ③①②を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。そうめんと一緒にゆでた付け合わせの野菜、香味野菜のをせる。



1食あたり目安：エネルギー367kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量2.9g

低栄養予防には



まんべんなく食べる こと!

1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせましょう

主食

(ごはん、パン、麺類)



主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



食事のとり方のコツ



- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることが出来ます。

10食品群チェックシート

1日1回でも食べたら○をつけましょう。

	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											
7日間の合計											

※1日○印が7つ以上をめざしましょう

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編



今回のレシピの他にも
置賜保健所のホームページに掲載されています。
次号もお楽しみに!

