

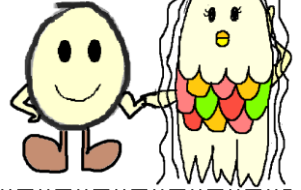
コロナに負けない！

おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方通信

2020年
第4号

発行：置賜保健所(R2. 6下旬) 第4号編集担当：高畠町健康長寿課

おきたまごちゃん



レシピ集は置賜保健所
ホームページに
掲載中 QRコード



暑い季節となりましたが、皆さん食欲は低下していませんか？

今号では、簡単に混ぜるだけででき、たんぱく質もしっかり摂れる冷たいみそ汁をご紹介しますので、ぜひお試しください。

また、今年の夏はこれまでとは異なる生活環境下で迎えることとなります。例年以上に熱中症予防に心掛けましょう。



- ①身近な食材で手軽に、②包丁を使わず安全に、
③たんぱく質目安量がわかる

「おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方レシピ集」

を作成しました。(発行：置賜保健所保健企画課 令和2年3月)

全てのレシピは、置賜保健所のホームページで見ることができます。ぜひご活用ください。

たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。

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。

今回の
とっておきレシピ

混ぜるだけ！かんたん冷たいみそ汁

●調理時間の目安

●主な調理器具

5分
程度

●たんぱく質目安

1食目安量が補えます



材料(1人分)

さばみそ煮缶	1/2缶 (50g)
冷水	100ml
木綿豆腐	小1/2パック (3p入)
冷凍オクラ	25g
おろし生姜チューブ入	小1/2
すりごま	小2

ワンポイント

- 夏の食欲がない時でも、簡単にさっぱりと。
- 水の代わりに牛乳や豆乳を使えば、たんぱく質、カルシウムがさらに補えます。(温めても)

作り方

- ①ボウルに豆腐以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。さば缶は身をほぐして汁ごと入れる。
- ②豆腐はスプーンですくって①に入れる。※お好みで薬味(こねぎ、大葉、みょうが等)を散らしても。



1食当たり目安：エネルギー208kcal たんぱく質14.9g 食塩相当量0.6g

～夏の暑さから身を守るために～

「熱中症」 に注意しましょう！

環境省・厚生労働省リーフレットより抜粋



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに！



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

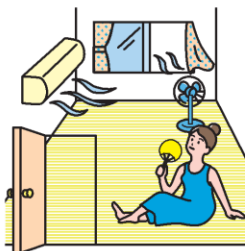
(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



おきたまごちゃん

熱中症の予防には、たんぱく質やビタミンも大切です。食事もしっかりとりましょう。
次号もお楽しみに！