


# おきたまごちゃん の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行：第5号高島町健康長寿課（R5.10月）

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!!

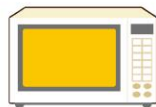
## 今回のとって おきレシピ♥

### 14 コンビニおにぎり粥

●調理時間の目安

5分  
程度

●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます



鍋でも作れます。



#### 材料(1人分)

市販おにぎり	1コ
水	茶碗1杯 (150ml)

#### ワンポイント

- ・コンビニやスーパーなどの市販おにぎりがやわらかご飯に早変わり。
- ・家庭のご飯でもできます。(ご飯と同量の水を加えます。)
- ・レンジの代わりに鍋で弱火で煮ると、かたさの調節が手軽にできます。

#### 作り方

- ①のりはずしたおにぎりをほぐす。
- ②耐熱容器にご飯、水を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。  
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③のりをちぎってかける。



1食当たり目安：エネルギー194kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.7g



# 『間食』は低栄養予防の味方です！

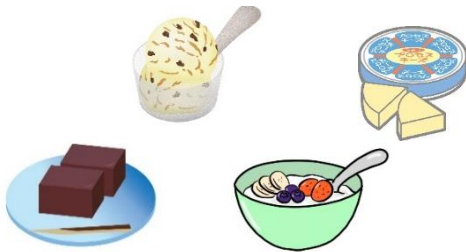
間食というと「あまり栄養にならない」「太る原因」などマイナスなイメージを抱きやすいですが、高齢者にとっての「間食」は、食が細くなった人の大きな味方です！上手に利用しましょう。



## エネルギーを補給する

食欲の低下など様々な理由から食事量が減り、栄養の確保がしにくくなることも。

【おすすめの食べ物】  
クッキー・ようかん・チーズ・プリン・アイス・ヨーグルトなど



## ビタミンや食物繊維を補う

野菜や果物などが不足すると、ビタミンやミネラル類の不足により体調をくずしやすくなったり、食物繊維が不足して便秘がちになることが心配されます。

【おすすめの食べ物】  
果物、フルーツゼリー、スイートポテト、野菜チップスなど



## 水分を補給する

加齢によっておこる体の変化には、水分の摂取量が減ることによっておこる脱水症状があります。間食と一緒に麦茶や牛乳などの飲み物を用意し、こまめに水分補給しましょう。



食欲がない時の  
ちょこっとプラス  
「きな粉がけ〇〇」



例：アイスクリーム  
プリン、ヨーグルトなど



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！

