

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:川西町健康子育て課

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。

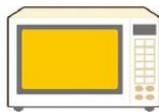
レシピ集は置賜保健所のホームページに掲載しています。⇒



10 チーズ入りオムレット

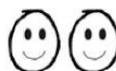
●調理時間の目安

●主な調理器具

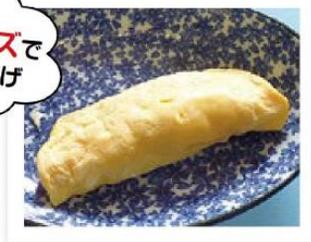


●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



+マヨネーズで
ふんわり仕上げ



材料(1人分)

卵	1コ
牛乳	小1
マヨネーズ	小1
スライスチーズ	1枚

ワンポイント

- ・硬さは加熱時間で調整してください。
- ・マヨネーズでふんわり仕上げ。
- ・チーズの代わりに、カニカマ、魚肉ソーセージなどお好みで。

作り方

- ①耐熱皿にラップを敷く。ラップの上に牛乳とマヨネーズを加えて攪拌した溶き卵をのせる。
- ②電子レンジ600Wで1分加熱する。
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③電子レンジから取り出し、中心にチーズをのせて折りたたみ、余熱でチーズを溶かす。



1食あたり目安：エネルギー155kcal たんぱく質9.5g 食塩相当量0.8g

入浴中の事故に要注意！

体を温め、1日の疲れを癒してくれるお風呂。しかし、寒い季節、入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。

危険な入浴例！

- ×42度以上の熱いお湯に入る
- ×長湯をする
- ×かけ湯なしでドボンと入る



入浴中の事故を防ぐ5つのポイント

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
急激な血圧の変動を防ぎましょう

②食後すぐの入浴は避ける
体調の悪い時や精神安定剤、睡眠薬などの服用後も入浴は避けましょう

③お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
入浴中に体調の悪化などの異変があった場合は、早く発見してもらうことが重要です

④家族は入浴中の高齢者の動向に注意する
「時間が長い」、「音が全くしない」、「突然大きな音がした」など何か異常を感じたらためらわずに声をかけるようにしましょう

⑤浴槽から急に立ちあがらない
手すりや浴槽のへりなどを使ってゆっくり立ち上がる

参考：
政府広報オンライン