

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:白鷹町健康福祉課

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。



8 親子スープ

●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食目安の1/2が補えます



材料(1人分)

卵スープの素	1コ
サラダチキン	30g
お湯	160ml (卵スープに表示されている量)

ワンポイント

- ・鶏肉を加えてたんぱく質アップ。
- ・サラダチキンの代わりに、かにかまや魚肉ソーセージ、蒸し大豆なども、たんぱく質源の食材としておすすめです。

作り方

- ①お碗に食べやすい大きさに裂いたサラダチキンと卵スープの素を入れる。
- ②お湯を注ぐ。



1食当たり目安：エネルギー85kcal たんぱく質12.1g 食塩相当量1.6g

その他レシピは置賜保健所のホームページに掲載しています。 →

またはおきたまごちゃん

おきたまごちゃん



あなたの身体づくり！できることから始めてみよう！

身体活動・運動分野の取り組みを推進するため、「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」が策定されました。

- 安静にしている状態よりも多くのエネルギーを消費するすべての活動を「身体活動」といい、その中に「生活活動」、「運動」、「座位行動」が含まれています。

自分の身体の状態や体力をみながら、可能なことから取り組んでみましょう！

身体活動	
高い ↑ 活動量	生活活動 (家事・通勤・通学などに伴う活動) ・通勤、通学 ・掃除機かけ ・犬の散歩 ・料理 ・洗濯
	運動 (健康・体力の維持・増進を目的として、計画・意図的に取り組むもの) ・ジョギング ・ウォーキング ・ストレッチング ・ヨガ
低い ↓	座位行動 (座ったり寝た状態で行われるもの) ・デスクワーク ・安静に座っている状態

💡 身体づくりのポイント 💡

～その1～ 「座位行動」(座りっぱなしの時間)を短くする！

- ・生活活動や運動量が多いと、病気のリスクが減ることがわかっています。

～その2～ 今より少しでも歩数を増やしてみる！

- ・仕事や家事の合間、出先など様々な機会を見つけて身体を動かしましょう。

～その3～ 週2～3回、筋力トレーニング取り入れる！

- ・筋肉は年齢に関係なく鍛えることができます。

～その4～ デスクワークの際は、30分に1度は身体を動かす！

- ・肩こりや腰痛予防になり、仕事の能率もアップします。

健康的な身体づくりのために、バランスのよい食事・しっかり睡眠、規則正しい生活習慣を一緒に心がけましょう。