

# おきたまごちゃん 😊 の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行：長井市健康スポーツ課

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。

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♥

## 12 簡単クリームシチュー

●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



鍋でも作れます。



### 材料(1人分)

カップスープの素 (ポタージュ)	1袋
牛乳	カップ3/4 (150ml)
キャベツ	1枚 (50g)
しいたけ	1コ
にんじん	少々 (10g)
ベーコン	1枚 (20g)

### ワンポイント

- ・ベーコンの代わりにソーセージ、キャベツを白菜に代えるなどお好みで。
- ・ほうれん草などを加える時は、④の追加工熱時に。
- ・温めたうどんやスパゲッティにかけてもおいしい。

### 作り方

- ①耐熱容器にカップスープの素、牛乳を入れ良くかき混ぜる。
- ②皮をむいたにんじんは皮むき器でそのまま適量を切り取る。他の材料はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。
- ③①と②軽く混ぜた後、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④もう一度軽くかき混ぜ、追加加熱を30秒ほど行う。  
⇒ごはん混ぜて「洋風おじゃ」にする場合は、④にごはんと牛乳または水を100ml加え、追加加熱を1分程度行う。



1食あたり目安：エネルギー277kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量1.8g

# 山形県民の野菜摂取量は291g

(令和4年県民健康・栄養調査の結果より)

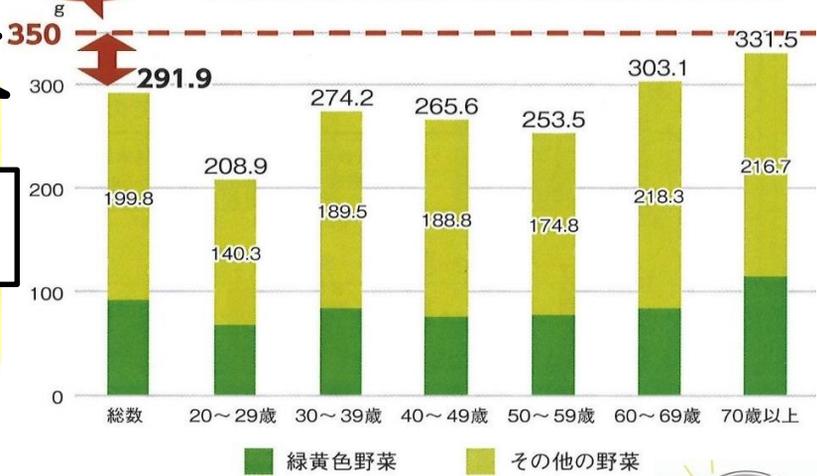
20歳以上の野菜摂取量  
目標量は1日350g以上



約1皿60g  
不足しています

あと60g

野菜の平均摂取量(20歳以上、年齢階級別)



## 野菜にはどんな効果があるの？



栄養成分		働き	主な野菜
ビタミン	ビタミンA	・視覚機能を正常に保つ ・皮膚や喉の粘膜を守る	かぼちゃ・人参・ 春菊・ほうれん草など
	ビタミンC	・コラーゲンの生成を助ける ・酸化を防ぎ老化を予防する	ピーマン・キャベツ・ ブロッコリーなど
ミネラル	カルシウム	・骨や歯を丈夫にする ・血液を凝固させる・筋肉を動かす	小松菜・モロヘイヤ・ 水菜・青梗菜など
	カリウム	・体内の余分なナトリウムを体内に 排出し、血圧上昇を抑制する	ほうれん草・たけのこ かぼちゃなど
	鉄	・赤血球のヘモグロビンの成分になる ・全身に酸素を送る	枝豆・にら・貝割れ大根・ ほうれん草など
食物繊維		・腸内環境を整え便秘を予防する	ごぼう・枝豆・グリーンピースなど

## 野菜をあと1皿多く食べるコツは？

①カット野菜や冷凍野菜  
を利用



②生で食べられる  
野菜を利用



③電子レンジで加熱して  
かさを減らす



④常備菜を作り置き



⑤野菜100%の  
ジュースを利用

※果汁を含まない  
ものを選びましょう

