

おきたまごちゃん ☺ の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行:置賜保健所(R4.9月) 第4号編集担当:白鷹町健康福祉課

コロナ禍が続くなかではありますが、毎日の食事の積み重ねが健康な体をつくりウイルスから身体を守る土台になります。

今だからこそ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

「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。

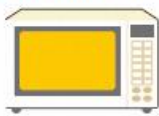
今回の
とっておきレシピ

10 チーズ入りオムレツ

●調理時間の目安

10分
程度

●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。

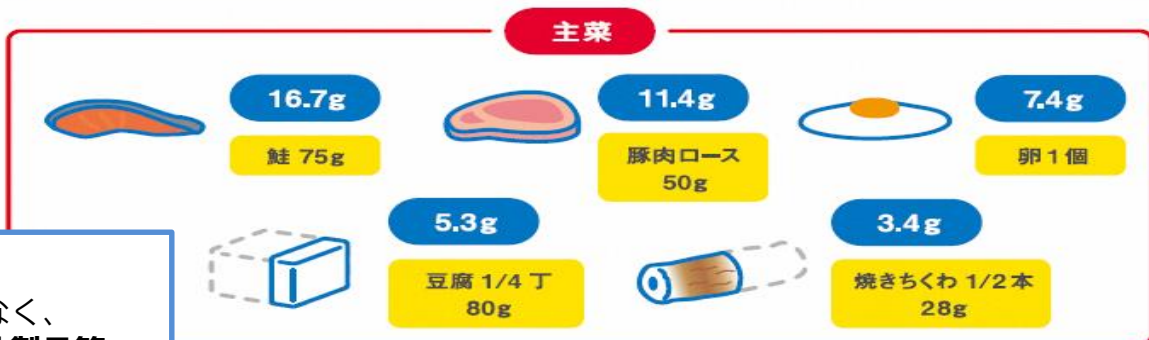


1食あたり目安: エネルギー155kcal たんぱく質9.5g 食塩相当量0.8g

低栄養予防として、たんぱく質は 毎食20g以上を目安にとりましょう！

たんぱく質は十分に
とれていますか？

たんぱく質を含む食品の例

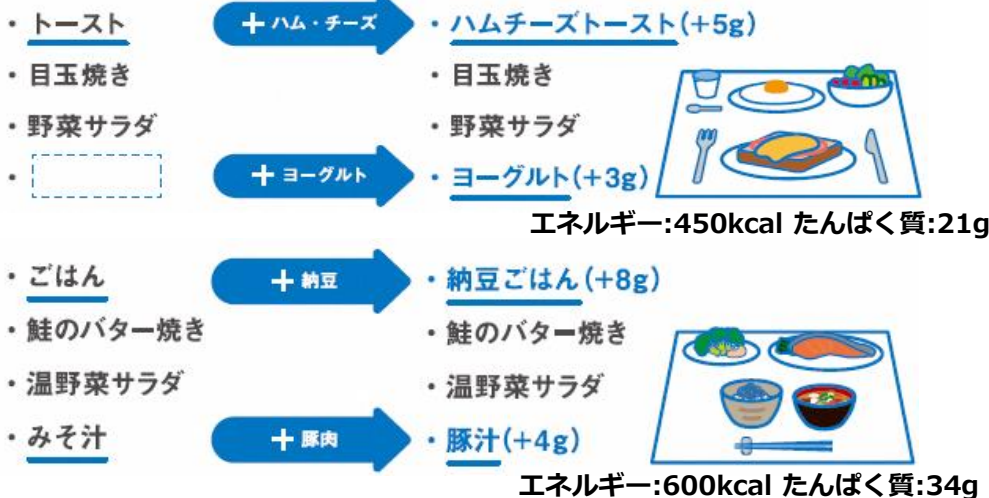


たんぱく質は
主菜だけではなく、
主食や牛乳・乳製品等
にも含まれています！



たんぱく質をとるためのひと工夫

普段の食事に
たんぱく質が豊富に含まれ
ている食品をプラス(+)
することで、手軽に多くと
ることが出来ます。



厚生労働省 令和元年食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編

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！

