

コロナに負けない!

# おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方通信

2020年  
第1号

発行:置賜保健所(R2.5中旬) 第1号編集担当:南陽市すこやか子育て課

おきたまごちゃん



レシピ集は置賜保健所  
ホームページに  
掲載中 QRコード



新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐため、外出を自粛されている皆さんも食事のバランスや簡単運動の実践など家庭でも取り組んでみてはいかがでしょうか。  
たんぱく質豊富な代表食材の「たまご」をキャラクターに、簡単メニューの紹介や低栄養予防に役立つ食べ方情報をご紹介します。



- ①身近な食材で手軽に、②包丁を使わず安全に、  
③たんぱく質目安量がわかる

「おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方レシピ集」  
を作成しました。(発行:置賜保健所保健企画課 令和2年3月)  
今後数回のシリーズで、その掲載内容をお伝えします。

たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。  
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。

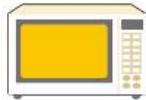
今回の  
とっておきレシピ

## ふわふわ蒸し豆腐

●調理時間の目安

10分  
程度

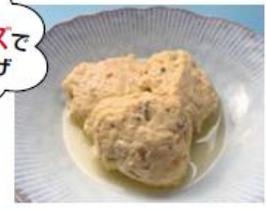
●主な調理器具



副菜  
主食  
主菜

●たんぱく質目安

1食目安量が補えます

+マヨネーズで  
ふんわり仕上げ

### 材料(1人分)

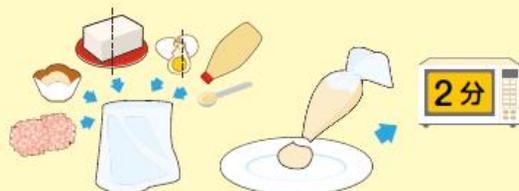
鶏ひき肉	70g
絹ごし豆腐	小1/2パック(3p入)
卵	1/3コ
うの花炒り(葱菜)	大2(40g)
マヨネーズ	小1

### ワンポイント

- ・葱菜を使うことで、調味料不要。
- ・加熱後汁が濁っていれば、再加熱して鶏肉に火を通しましょう。
- ・あんかけて、さらに食べやすくなります。

### 作り方

- ①全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこみ混ぜる。
- ②ポリ袋の角を切り、耐熱皿に絞り出す(スプーンで形を整える)。
- ③ふんわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。※火の通り具合を見て時間を調整



1食当たり目安: エネルギー257kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量0.7g

## 「虚弱（フレイル）」※とは

高齢になり心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり）が低下した状態を言います。健康な状態と、要介護状態の中間を指します。



外出自粛で自宅で過ごす時間が増え、活動量が減り、筋力が衰えていませんか。体の筋肉量は30歳以降、毎年1~2%程度ずつ減少するとされています。

たんぱく質をしっかり摂る食事とともに、運動で体を動かすことも筋肉量の低下を抑えることに繋がります。おうちの中で出来る簡単な運動や混み合わない場所での散歩などに取り組んでみましょう。

## 立って簡単運動

山形県理学療法士会

### ポイント

運動することは、足腰を丈夫に保ち、痛みや転倒の予防につながります。毎日「できること」を「できる回数だけ」、行って下さい。無理せずに継続することが大切です。

### ○ 「かかと上げ下げ運動」 30回繰り返しましょう

- ① 背筋をのばして、つま先立ちになる
  - ② 両足のかかとを上げ下げする
- ※ 壁に手をつくことで安全に行えます

ふくらはぎを鍛え、  
バランスの向上、転倒を予防します



山形県長寿社会政策課作成「生活不活発予防リーフレット」より



今回掲載した内容の他にもレシピはたくさんあるよ。  
置賜保健所のホームページをみんな見てね。

次号もお楽しみに！

おきたまごちゃん