

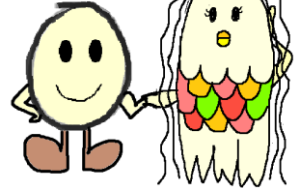
コロナに負けない！

# おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方通信

2020年  
第2号

発行：置賜保健所（R2.5下旬） 第2号編集担当：長井市健康課

おきたまごちゃん



過去の通信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、制限の多い生活の中でもバランスよく食事をとることが感染リスクを下げることに繋がります。ぜひ家庭で取り組んでみてはいかがでしょうか。



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

## 「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）

今回もたんぱく質豊富な代表食材の「たまご」をキャラクターに、栄養バランスが良く低栄養予防に役立つレシピをご紹介します。

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

### 栄養満点そうめん

●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食目安量が補えます

+マヨネーズで  
カロリーアップ

#### 材料(1人分)

そうめん (又はゆでそうめん)	2/3把(60g)
いわし味付缶	1/2缶(50g)
マヨネーズ	小1
めんつゆ (3倍希釈)	大1
水	大2
付け合せ野菜	50g
大葉 / おろし生姜	2枚 / 少々

#### ワンポイント

- ・缶詰や野菜はお好みで。(なすやトマトなど)
- ・夏場は梅を少量加えてさっぱりと。
- ・寒い季節は温湯、温うどんでも。

#### 作り方

- ①そうめんをゆで、流水で締める。(ゆでそうめんならそのまま使えます)
- ②缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて、一緒に身をほぐす。
- ③①②を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。そうめんと一緒にゆでた付け合わせの野菜、香味野菜をのせる。



1食当たり目安：エネルギー367kcal たんぱく質17.2g 食塩相当量2.9g



こんな食事を続けていませんか・・・？  
そうめんを茹でて、めんつゆのみで食べる



このままの食事を続けていると・・・

介護や寝たきりの危険度が上がってしまう！というデータがあります。

危険度を下げるためには・・・

お皿( **主食**・**主菜**・**副菜** )を意識して揃えよう！

**毎食** 主食、主菜、副菜をそろえてバランスのとれた食事を

<魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理>

**主菜**



<野菜、海藻、きのこなどを使った料理>

**副菜**



<ごはん、パン、麺類など>

**主食**



みそ汁、お茶、牛乳、スープなど

**汁物**



1日1回とりたい食品 果物と牛乳・乳製品



おやつに

お皿を揃えるのが難しい日は、そうめんにも色々トッピングしてみましょう!!



新潟県・長岡地域振興局「低栄養予防啓発チラシ」改変 及び  
おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集より抜粋



おきたまごちゃん

多くの方が家の中で過ごす時間が増え、  
ライフスタイルが大きく変わりました。  
こんな時こそ、食事は量より**質**に気をつけようね。

次号もお楽しみに！