

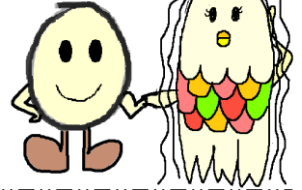
コロナに負けない！

# おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方通信

2020年  
第5号

発行：置賜保健所（R2.7月中旬） 第5号編集担当：米沢市健康課

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




バランスの良い食事をとることは、感染症予防だけでなく、普段の生活を支える力につながります。新しい生活様式を取り入れた日常を送りましょう。



- 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）

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

## ギョウザの卵とし

●調理時間の目安

●主な調理器具

10分  
程度

●たんぱく質目安

1食目安の1/3が補えます



### 材料(1人分)

冷凍ギョウザ	3コ
水	100ml
レタス(カット済袋入り)	1袋(50g)
めんつゆ(3倍希釈)	小1
卵	1/2コ

### ワンポイント

ぎょうざの代わりにシューマイやソーセージなどでも。野菜もお好みで。

### 作り方

- ①フライパンにギョウザ、水、レタスを入れ、ふたをしないうで中火で煮る。
- ②ギョウザの皮に火が通ったら、めんつゆで味付けする。
- ③煮汁が少なくなったら溶き卵を入れ、ふたをして弱火で卵が半熟になるまで(2分程度)煮る。



1食当たり目安：エネルギー162kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量1.4g

# あると便利な低栄養予防食品

買いそろえておくと便利な食材について紹介します。  
家庭に備えて、普段の食卓に活用ください。

## 加工食品・保存食品を活用

- 一から調理せずに食べられる出来合いの品で代用できるところは、どんどん活用して調理の負担を減らしましょう。  
すこし手を加えるだけで、栄養価もアップします。
- 日持ちするものをそろえておくと買い物になかなか行けないときや、災害時にも役立ちます。

買い置きしておきたい!

### ●便利な食品編

パックご飯



冷凍食品



レトルト



缶・びん詰



乾物



インスタント



### ●便利なおやつ編

普段からお好みのものを見つけておきましょう

チョコレート



アイス



プリン



どら焼き



●ほかにも

・栄養補助食品  
(高カロリー、高栄養タイプ)  
※種類によっては低カロリー等のものもあります。

### 栄養価アップのコツ

ご飯や麺類だけの食事は物足りず、栄養も不足してしまいます。加工食品・保存食品を活用して、食卓を豊かにしていきましょう。

そうめん



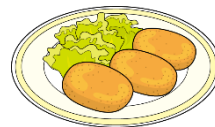
サバ缶やツナ缶を添える

焼きそば  
(蒸し麺)



レトルトの八宝菜と組み合わせ、あんかけ焼きそば風に

下茹でされた  
里いも



里芋の含め煮や、つぶしてコロッケに

レトルトの  
ホワイトソース



ご飯にかけてドリアや魚のクリーム煮に



おきたまごちゃん

食事は体を作る資本だよ。  
普段の食事を楽しみながら、過ごしていこう。  
次号もお楽しみに!