

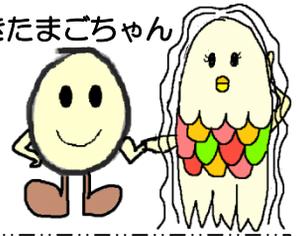
コロナに負けない！

# おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方通信

2020年  
第6号

発行：置賜保健所(R2. 7下旬) 第6号編集担当：飯豊町健康福祉課

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



自然災害は、いつどこで発生するか分かりません。避難を余儀なくされた場合、少しでも避難生活を元気に過ごすための対策をご紹介します。



- 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)

全てのレシピは、置賜保健所のホームページで見ることができます。ぜひご活用ください。

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

## さばの炊きこみご飯

●調理時間の目安

5分  
程度  
(炊飯時間除く)

●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



### 材料(1人分)

米	1/2合
さば水煮缶	1/2缶 (50g)
大葉	1/2枚

### 作り方

- ①米をとぎ、分量の水を入れる。さば缶を加えスプーンでかるくほぐし炊飯する。
- ②茶碗に盛り、キッチンハサミで刻んだ大葉をのせる。



### ワンポイント

- ・お馴染みの食材で手軽に炊き込みご飯ができます。
- ・缶詰の種類はお好みで。
- ・ひじき煮などお惣菜と一緒に炊き込んで変化が楽しめます。

1食当たり目安：エネルギー362kcal たんぱく質15.0g 食塩相当量0.5g

# 避難生活を少しでも元気に過ごすために

## 水分をとりましょう

飲み物がある場合には、我慢せず十分に飲みましょう

\*水分が不足すると次の症状がおきやすくなります

- ・脱水 ・便秘 ・低体温
- ・食欲低下
- ・エコノミークラス症候群



## しっかり食べましょう

できるだけ食べてエネルギーを摂取しましょう

- ・体温や身体の筋肉を維持するために出された食事はしっかり食べましょう
- ・ゼリー飲料や栄養素を強化した食品が届いたら、積極的に食べましょう



## 飲み込みにくい方へ

日頃からのみこみにくいと感じる方は次のような工夫をしてみましょう。

- ・食事をする際、横になったままでなく座って食べるか少し身体を起こす
- ・食事の前、少量の水で口を湿らせる
- ・食品と水分を交互にとる



## 身体を動かしましょう

健康・体力維持のために、身体を動かしましょう。

- ・脚や足の指を動かす
- ・かかとを上下に動かす
- ・室内や外を歩く
- ・軽い体操 など



参考：公益社団法人 日本栄養士会

避難生活向けリーフレット「避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について」



おきたまごちゃん

災害への「備え」として、レトルト食品や缶詰などを備蓄しておく心安いね。  
前号で紹介した食品は災害時にも役立つよ。