

# 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 (R5.7月) 第2号編集担当:米沢市健康課

食事は食べ過ぎることなく、栄養素が不足しないようしっかりと適量を摂取することが大切です。たんぱく質の摂取が足りない状態が続くと免疫機能への影響も心配されます。さまざまな感染症に負けない身体づくりを目指し、バランスの取れた食生活を送るように心がけましょう。

「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。

今年度は9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!!

## 7 納豆のチーズ和え

今回のとって  
おきレシピ♥

●調理時間の目安

●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

5分  
程度



### 材料(1人分)

納豆(たれ付)	1パック
スライスチーズ	1枚

### 作り方

- ①チーズをちぎる。
- ②パックの納豆にチーズとたれを和える。



### ワンポイント

- ・チーズの種類はお好みで。
- ・刻み野菜や魚肉ソーセージなどで具沢山にもできます。
- ・たれの代わりにのり佃煮や刻んだ漬物等を加えれば味の変化も楽しめます。

1食当たり目安: エネルギー157kcal たんぱく質11.8g 食塩相当量1.0g

調べて  
みよう！

# 日頃の食塩摂取は・・・ とりすぎ？ちょうどいい？

～塩分チェックシートで確認～

あてはまるものに○をつけ  
最後に合計点を計算してください

		3点	2点	1点	0点
食品を食べる頻度	みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2～3回/週	あまり食べない
	漬物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2～3回/週	あまり食べない
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	ハムやソーセージ		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
	うどん、ラーメンなどの麺類	ほぼ毎日	2～3回/週	1回/週以下	食べない
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2～3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は？	よくかける (ほぼ毎食)	毎日1回は かける	時々かける	ほとんど かけない	
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？	全て飲む	半分くらい 飲む	少し飲む	ほとんど 飲まない	
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？	ほぼ毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない	
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？	濃い	同じ		薄い	
食事の量は多いと思いますか？	人より多め		普通	人より少なめ	
○をつけた個数	3点× 個	2点× 個	1点× 個	0点× 個	
小計	点	点	点		
合計点	点				

得点が高い項目は  
あなたの減塩チャンス！

減塩ヒント！

- ◆調味料は追加しない！
- ◆麺類のスープは残す！
- ◆みそ汁やスープは、  
具だくさんに！



▼合計点で自分の食塩摂取傾向を確認しましょう！

合計点	食塩摂取量とアドバイス
0～8	少なめ。引き続き減塩を行いましょう。
9～13	平均的。日頃からもう少し減塩を意識しましょう。
14～19	多め。食生活での減塩を工夫しましょう。
20以上	かなり多い。食生活を基本的に見直しましょう。

「1日1g減塩チャレンジフレット」：山形県がん対策・健康長寿日本一推進課発行  
より改変



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！

