


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(R5.12月) 第7号編集担当:白鷹町健康福祉課

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!!

4 さばの炊きこみご飯

今回の
とっておきレシピ♥

●調理時間の目安

●主な調理器具

5分
程度
(炊飯時間除く)



●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食あたり目安: エネルギー362kcal たんぱく質15.0g 食塩相当量0.5g

～健康寿命の延伸のために～ 歯とお口の健康を保ちましょう

お口のトラブルは「フレイル(心身の虚弱)」の原因となります。お口の衰えはオーラルフレイルと言い、フレイルの始まりです。オーラルフレイルのある高齢者は要介護の認定リスクが増加すると言われます。オーラルフレイルは、健康と機能障害との中間の状態にあるため、早めに気づき適切な対応をすることで健康な状態に戻ることが出来ます。

噛みにくい
飲み込みづらい

栄養の偏りや
不足

体力・筋力の低下

フレイル

☑セルフチェック 当てはまるものはありますか？

- むせる・食べこぼす 食欲がない 少しか食べられない 柔らかいものばかり食べる 滑舌が悪い 舌が回らない お口が乾く ニオイが気になる 自分の歯が少ない あごの力が弱い



これらに当てはまったら要注意△
早めに気付くことが大切です！

オーラルフレイル予防のために...

- 1 かかりつけ歯科医を持ちましょう！
- 2 口の“ささいな衰え”に気をつけましょう！
- 3 バランスのとれた食事をとりましょう！

口腔体操も効果的！



パタカラ体操
各発音8回で1セット
1日2セットが目安



参考: 日本歯科医師会 オーラルフレイル
https://www.jda.or.jp/oral_frail/

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！

