

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

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!!

9 ブロッコリーと豆のサラダ

- 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1/4が補えます



+マヨネーズで
コクとなめらかさを

今回のとって
おきレシピ♥



材料(1人分)

冷凍ブロッコリー	50g
蒸し豆 (ミックスタイプ) (大豆・黒豆・いんげん豆など)	25g
めんつゆ (3倍希釈)	小1/2
すりごま	小1/2
マヨネーズ	小1
かつお削り節	ひとつまみ

ワンポイント

- ・豆のかたさは、蒸したものの、ゆでたものなどでそれぞれ異なります。
- ・野菜もお好みで。

作り方

- ①ブロッコリーを電子レンジで解凍する。
- ②①と豆をめんつゆ、すりごまで和える。
- ③かつお節をのせる。



1食当たり目安: エネルギー88kcal たんぱく質5.3g 食塩相当量0.6g

山形県民の健康と食生活のすがた

令和4年県民健康・栄養調査の結果から

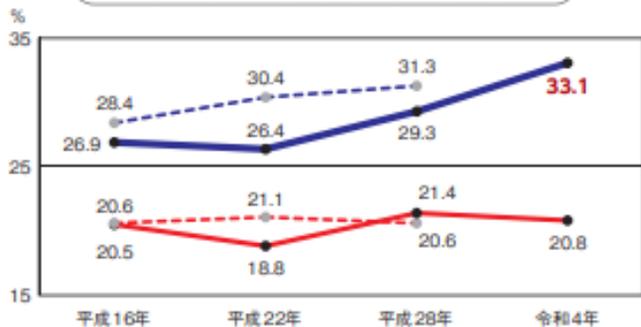
健康さてけろくん



身体状況について **男性の肥満、女性のやせ、高齢期の低栄養に注意!!**

20歳以上男性の肥満割合が増加しています

肥満者 (BMI25以上) の割合の年次推移 (20歳以上、性年齢階級別性別)

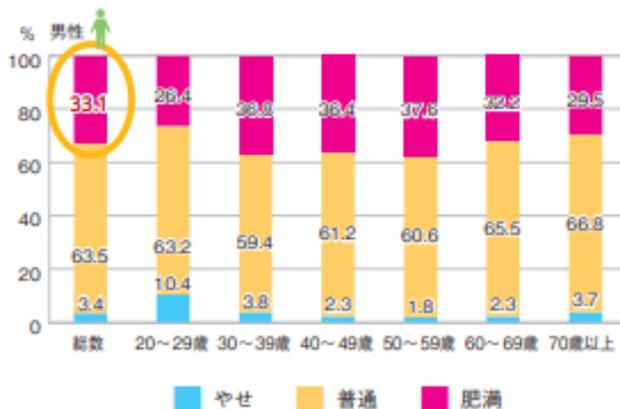


● 山形県 男性
● 山形県 女性
● 全国 男性
● 全国 女性

BMI25を超えると、高血圧症、脂質異常症、Ⅱ型糖尿病などの生活習慣病リスクが2倍以上、関節障害などのリスクが高まります。

肥満、普通体重、低体重の割合 (20歳以上、男性・年齢階級別)

BMI25以上の「肥満」20歳以上の男性 **33.1%**



若年女性 (20~30歳代) のやせに注意

やせ (BMI18.5未満) の割合 (20歳以上、女性・年齢階級別)

「やせ」(BMI18.5未満) の20歳代女性 **22.2%**



若年女性のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されています。バランスのよい食事や適度な運動などの望ましい生活習慣づくりが重要です。



メモ

県民健康・栄養調査結果では、県民の食塩摂取量や野菜の摂取状況などを知ることができます。地域別のデータも掲載されていますのでぜひご活用ください。

調査結果の詳細はこちらから→



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!

