

# 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

編集担当:飯豊町健康福祉課

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。

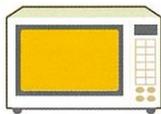


## 14 コンビニおにぎり粥

●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1/4が補えます



鍋でも作れます。



### 材料(1人分)

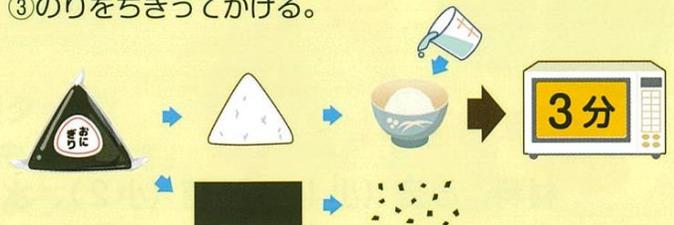
市販おにぎり 1コ  
水 茶碗1杯 (150ml)

### ワンポイント

- ・コンビニやスーパーなどの市販おにぎりがやわらかご飯に早変わり。
- ・家庭のご飯でもできます。(ご飯と同量の水を加えます。)
- ・レンジの代わりに鍋で弱火で煮ると、かたさの調節が手軽にできます。

### 作り方

- ①のりはずしたおにぎりをほぐす。
- ②耐熱容器にご飯、水を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。  
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③のりをちぎってかける。



1食あたり目安: エネルギー194kcal たんぱく質4.1g 食塩相当量0.7g

その他レシピは置賜保健所のホームページに掲載しています。 →

またはおきたまごちゃん

で検索!



低栄養予防のため

# たんぱく質をしっかりと摂りましょう！

たんぱく質は、血液や筋肉、骨など体の材料となる大切な栄養素です。加齢とともに筋肉をつくる力(筋たんぱくの合成力)が低下するため、より意識してたんぱく質を摂るように心がけましょう。



## たんぱく質を多く含む食品



肉



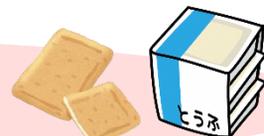
魚



卵



乳製品



大豆製品



## 1日に必要なたんぱく質量

◎65歳以上のたんぱく質推奨量  
男性60g、女性50g  
(日本人の食事摂取基準2020年版)

◎たんぱく質は体にためておく  
ことができないので、**3食に分  
けて食べる**ことがポイントで  
す！

全部食べれば  
たんぱく質約52g！

納豆 1パック  
(約8g)



卵 1個  
(約6g)



牛乳1杯  
(約7g)

薄切り肉2~3枚  
(約15g)



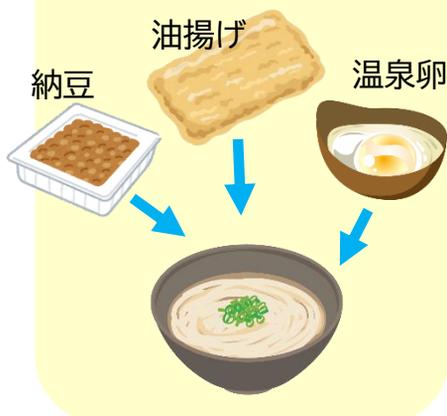
魚1切れ  
(約16g)



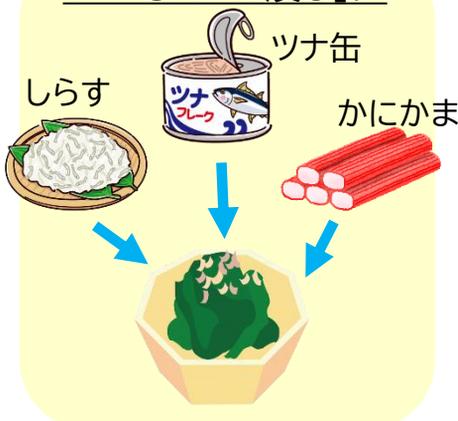
## たんぱく質の「ちょい足し」

◎いつもの献立に「ちょい足し」することで  
手軽にたんぱく質を補うことができます。

### いつもの「かけうどん」に



### いつもの「お浸し」に



### いつもの「間食」を



乳製品や卵、豆乳などを使っ  
たものがおすすめです！