


# 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(R4.10月) 第5号編集担当:長井市健康スポーツ課

新型コロナウイルス感染症流行後はおうちにいる時間や家で食事を食べる機会も増えたのではないのでしょうか。

「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。

今後8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。

今回の  
とっておきレシピ

## 12 簡単クリームシチュー

●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



鍋でも作れます。



### 材料(1人分)

カップスープの素(ポタージュ)	1袋
牛乳	カップ3/4(150ml)
キャベツ	1枚(50g)
しいたけ	1コ
にんじん	少々(10g)
ベーコン	1枚(20g)

### ワンポイント

- ・ベーコンの代わりにソーセージ、キャベツを白菜に代えるなどお好みで。
- ・ほうれん草などを加える時は、④の追加工熱時に。
- ・温めたらうどんやスパゲッティにかけてもおいしい。

### 作り方

- ①耐熱容器にカップスープの素、牛乳を入れ良くかき混ぜる。
- ②皮をむいたにんじんは皮むき器でそのまま適量を切り取る。他の材料はキッチンハサミで食べやすい大きさに切る。
- ③①と②軽く混ぜた後、ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで1分半加熱する。
- ④もう一度軽くかき混ぜ、追加工熱を30秒ほど行う。  
⇒ごはんと一緒に混ぜて「洋風おじゃ」にする場合は、④にごはんと牛乳または水を100ml加え、追加工熱を1分程度行う。



1食当たり目安: エネルギー277kcal たんぱく質10.2g 食塩相当量1.8g

# 骨の健康度チェック 当てはまる部分の点数を合計してください

1	牛乳・乳製品をあまりとらない	2点	8	最近、背中が丸くなり、腰が曲がってきた気がする	6点
2	小魚・豆腐をあまりとらない	2点	9	ちょっとしたことで骨折した	10点
3	たばこをよく吸う	2点	10	体格はどちらかと言えば細身	2点
4	お酒をよく飲む方だ	1点	11	家族に「骨粗鬆症」と診断された人がいる	2点
5	天気のいい日でも、あまり外に出ない	2点	12	糖尿病や、消化管の手術を受けたことがある	2点
6	体を動かすことが少ない	4点	13	(女性) 閉経を迎えた (男性) 70歳以上である	4点
7	最近、背が縮んだような気がする	6点			

2点以下	今は心配ないと考えられます。これからも骨の健康を維持しましょう。改善できる生活習慣があれば、改善しましょう。
3～5点	骨が弱くなる可能性があります。気をつけましょう。
6～9点	骨が弱くなっている危険性があります。注意しましょう。
10点以上	骨が弱くなっていると考えられます。一度医師の診察を受けてみてはいかがでしょうか。



## 骨量維持のためには「食事」「運動」「日光浴」が大切

**カルシウムを多く含む食品**

〈乳製品〉      〈大豆製品〉




〈小魚・海藻類〉      〈野菜〉




**ビタミンD**

カルシウムの吸収を促し、筋力を高める



〈魚介類〉  
〈その他〉  
きくらげ  
干しいたけ等

**ビタミンK**

カルシウムを骨に取込む



〈野菜類〉  
〈その他〉  
納豆  
干しわかめ等

**過剰摂取を避けた方がよい食品**

カルシウムの吸収を妨げる働きがあるので、多く摂り過ぎないように注意が必要です

- リンを多く含む食品 (インスタント食品・スナック菓子・炭酸飲料)
- 食塩
- カフェインを多く含む食品 (コーヒー・紅茶)
- アルコール ● たばこ



出典：公益財団法人 骨粗鬆症財団 企画「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版」

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！

