

コロナに負けない！

# おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方通信

2020年  
第3号

発行：置賜保健所（R2.6中旬） 第3号編集担当：川西町健康子育て課

おきたまごちゃん



レシピ集は置賜保健所  
ホームページに  
掲載中 QRコード



新型コロナウイルス感染症予防に、またこれからの季節の暑さに負けない為に、栄養バランスよく食べ、こまめな水分補給で日々の体調を整えましょう。

たんぱく質豊富な代表食材の「たまご」をキャラクターに、簡単メニューの紹介や低栄養予防に役立つ食べ方情報をご紹介します。



- ①身近な食材で手軽に、②包丁を使わず安全に、  
③たんぱく質目安量がわかる

「おきたまごちゃんの 低栄養予防食べ方レシピ集」  
を作成しました。（発行：置賜保健所保健企画課 令和2年3月）  
数回のシリーズで、その掲載内容をお伝えします。

たんぱく質は毎食20gを下回らないことが目標です。

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。

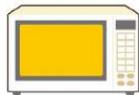
今回の  
とっておきレシピ

## チーズ入りオムレツ

●調理時間の目安

10分  
程度

●主な調理器具



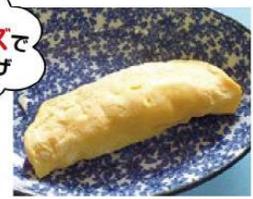
副菜  
主食  
主菜

●たんぱく質目安

1食目安の1/2が補えます



+マヨネーズで  
ふんわり仕上げ



### 材料(1人分)

卵	1コ
牛乳	小1
マヨネーズ	小1
スライスチーズ	1枚

### ワンポイント

- ・硬さは加熱時間で調整してください。
- ・マヨネーズでふんわり仕上げ。
- ・チーズの代わりに、カニカマ、魚肉ソーセージなどお好みで。

### 作り方

- ①耐熱皿にラップを敷く。ラップの上に牛乳とマヨネーズを加えて攪拌した溶き卵をのせる。
- ②電子レンジ600Wで1分加熱する。  
※火の通り具合を見て時間を調整
- ③電子レンジから取り出し、中心にチーズをのせて折りたたみ、余熱でチーズを溶かす。



1食あたり目安：エネルギー155kcal たんぱく質9.5g 食塩相当量0.8g

# 1日の目安量と 低栄養予防の食べ方のポイント

**1日3食**(朝食、  
昼食、夕食)を  
欠かさない

たんぱく質は  
**毎食**とる

魚だけでなく  
**肉**も食べる

食欲がない時は  
**おかず**から食べる

**1日1回**  
**乳製品**をとる



**卵**

鶏卵 1個



**肉**

薄切り肉  
2~3枚



**魚介類**

切り身魚 1切れ



**大豆・大豆製品**

豆腐半丁、  
納豆パック 1個



**乳製品**

牛乳ならコップ 1杯  
ヨーグルトなら 1個



**穀類**

ご飯、茶碗に軽く 3杯  
(1食にパンなら 1枚、  
麺なら 1玉)



**芋**

じゃが芋 1個



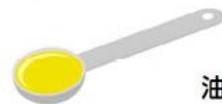
**野菜**

小鉢 5皿  
(350g)



**果物**

みかんなら 2個  
りんごなら 1個



**油脂**

油 大さじ 1



**砂糖**

砂糖  
大さじ 1~2

和風、洋風、中華など  
様々な料理をとり入れ、  
**食事を楽しむ**

**いろいろな種類  
の野菜をとる**

**乾きを感じる前に  
こまめに補給**

※マスクをしていると、  
のどの渇きを感じにくく  
なります

**水分**

かむ力を維持するため  
**定期的に歯科を受診する**

参考:「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」  
「低栄養予防の食生活指針」



**おきたまごちゃん**

今回掲載した内容の他にもレシピはたくさんあるよ。  
置賜保健所のホームページをみんなで見てくださいね。

次号もお楽しみに！