

おきたまごちゃん😊の おいしく・楽ちん食べ方通信

発行:第1号置賜保健所(R5.6月)

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!!

今回のとって おきレシピ♥

5 ギョウザの卵とし

●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1/3が補えます



材料(1人分)

冷凍ギョウザ	3コ
水	100ml
レタス (カット済袋入り)	1袋 (50g)
めんつゆ (3倍希釈)	小1
卵	1/2コ

ワンポイント

・ぎょうざの代わりにシュウマイやソーセージなどでも。野菜もお好みで。

作り方

- ①フライパンにギョウザ、水、レタスを入れ、ふたをしないで中火で煮る。
- ②ギョウザの皮に火が通ったら、めんつゆで味付けする。
- ③煮汁が少なくなったら溶き卵を入れ、ふたをして弱火で卵が半熟になるまで(2分程度)煮る。



1食当たり目安: エネルギー162kcal たんぱく質7.4g 食塩相当量1.4g

フレイルとは

健康を保つための配慮が今まで以上に必要な高齢者の状態を差し、加齢により心身の活力が低下し介護が必要になる手前の状況

食べすぎない！

メタボ予防から

→

しっかり食べる

フレイル予防へ

	ミドル世代(40歳代～)	シニア世代(65歳～)
ポイント	メタボ予防	フレイル予防
食事	食べすぎに注意 野菜をしっかりバランスよく食べる	エネルギー、たんぱく質(魚・肉・卵)の不足に注意 しっかり、まんべんなく食べる
お口	虫歯や歯周病の治療 定期的な歯科健診	噛む・飲み込む力の低下を予防

✓

フレイル セルフチェック

当てはまるものにチェックしてみよう!!

- ☐①この半年ぐらいで体重が2kg以上減った

☐②1日の食事回数は1～2回の事が多い

→ 食事改善を
- ☐③半年前に比べてかたいものが食べにくい

☐④お茶や汁物でむせることがある

→ お口のケアを
- ☐⑤以前より歩く速度が遅くなった
(横断歩道が青信号の間に渡れない)

☐⑥この1年間で転んだことがある

→ 運動を
- ☐⑦外出しない日が1週間以上つづくことがある

→ 社会参加を
- ☐①～⑦のどれにも当てはまらない

Good!

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業より改編



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！

