

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 (R5.11月) 第6号編集担当:川西町健康子育て課

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。

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!!

13 コロッケ煮

●調理時間の目安

●主な調理器具

5分
程度



●たんぱく質目安

1食目安の1/4が補えます



材料(1人分)

コロッケ (惣菜)	1コ
めんつゆ (3倍希釈)	小1
水	100ml
冷凍ブロッコリー	40g

作り方

- ①鍋にめんつゆと水を入れひと煮立ちさせる。
- ②コロッケとブロッコリーを入れ、弱火で1分煮る。



ワンポイント

- ・コロッケの代わりに、かき揚げや、魚フライなどでも。
- ・めんつゆの代わりに、カレー味、シチュー味などお好みで。

1食当たり目安: エネルギー158kcal たんぱく質4.8g 食塩相当量0.9g

11月14日は 世界糖尿病デーです

わが国の糖尿病有病者と糖尿病予備軍を合わせると約2000万人※におよび、これは国民の4人に1人に相当します。血糖値が高い状態が続くと、合併症や感染症などを招き日常生活に重大な影響を及ぼすこともあります。食事や運動など生活習慣に気をつけ、糖尿病を予防しましょう。

(※H28国民健康・栄養調査)

バランスのよい食事

1日3食規則正しく食事をとることも糖尿病予防のひとつとなります。

毎食 主食、主菜、副菜をそろえてバランスのとれた食事を

<魚や肉、卵を使った料理や豆腐、納豆など大豆を使った料理>

主菜



<野菜、海藻、きのこなどを使った料理>

副菜



<ごはん、パン、麺類など>

主食



みそ汁、お茶、牛乳、スープなど

汁物



1日1回とりたい食品 果物と牛乳・乳製品



おやつに



定期的な運動を

運動にはインスリンの作用を高めて、血糖値を下げる効果が期待されます。



こまめな水分補給

水分補給は水、麦茶など無糖のものがおすすめです。ジュースなどは血糖を上昇させるので注意が必要です。

健診を受診する

糖尿病は自覚症状がないケースもあります。健診をしっかりとって、自分のカラダの状態について、知っておくことが大切です。



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！

