

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(R6.1月) 第8号編集担当: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。

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!!

3 打豆ごはん (焼き鳥味)

今回の
とっておき
レシピ♥

●調理時間の目安

5分
程度
(炊飯時間除く)

●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



材料(1人分)

米	1/2合
水	炊飯目安量+大1/2
打豆	大1/2 (6g)
焼き鳥缶	1/4缶 (25g)

作り方

- ①米をとき、さっと洗った打豆と水を入れる(打豆の容積分を追加)。
- ②缶詰を加えて30分以上水に浸し、炊飯する。



ワンポイント

- ・打ち豆は、噛みやすく、風味が楽しめます。
- ・焼き鳥缶の代わりにコンビーフなどお好みでお試ください。
- ・おろし生姜で風味つけしても○。

1食当たり目安: エネルギー336kcal たんぱく質11.3g 食塩相当量0.6g



健康のためもっと野菜と果物を摂りましょう！

全世代で野菜・果物の摂取量は不足しています。今回は野菜・果物のもつ力と上手にとるコツなどについてご紹介します。

野菜の目標量 **350 g**

果物の目標量 **200 g**



健康のために摂取するのが望ましい野菜、果物の1日当たりの目標量を示しています。
ところが、R4県民健康栄養調査結果では、20歳以上の野菜の摂取量は約**290 g**、果物は約**100 g**と目標値に達していない状況です。

野菜・果物のもつ力

◆野菜と果物には、体の機能を調整し、健康維持に欠かせない栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が含まれています。

βカロテン	・美しい肌や髪を保つ ・目の健康をサポート
ビタミンC	・皮膚の健康を保つ ・抗酸化作用
ビタミンE	・抗酸化作用（体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持を助ける）
ビタミンB群	・疲労回復 ・ストレス緩和

ビタミンの
主な働き

野菜・果物を上手にとるコツ

野菜

- ・手軽に使えるカット野菜や冷凍野菜をストックしておく
- ・炒めたり煮たりする。かさが減るので、生野菜の3～5倍食べられる
- ・間食にスティック野菜を食べる
- ・丼ものには野菜サラダをプラスする
- ・外食するときは、野菜が多くとれるメニューを選ぶ、コンビニではサラダや野菜のお惣菜を1品つける
- ・何種類かのドレッシングを用意しておき、味に変化をつける
- ・みそ汁に野菜を数種類入れて具たくさんにする

果物

- ・間食にはお菓子より果物を選ぶ
- ・サラダに入れる、スムージーにする
- ・ヨーグルトなどに混ぜる



食事は バランス良く