

# 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( R5.8月)第3号編集担当:南陽市すこやか子育て課

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!!

## 6 混ぜるだけ! かんたん冷たいみそ汁

●調理時間の目安



●主な調理器具



●たんぱく質目安

1食目安量が補えます



### 材料(1人分)

さばみそ煮缶	1/2缶 (50g)
冷水	100ml
木綿豆腐	小1/2パック (3p入)
冷凍オクラ	25g
おろし生姜チューブ入	小1/2
すりごま	小2

### 作り方

- ①ボウルに豆腐以外の材料を全て入れ、混ぜ合わせる。さば缶は身をほぐして汁ごと入れる。
- ②豆腐はスプーンですくって①に入れる。※お好みで薬味(こねぎ、大葉、みょうが等)を散らしても。



### ワンポイント

- ・夏の食欲がない時でも、簡単にさっぱりと。
- ・水の代わりに牛乳や豆乳を使えば、たんぱく質、カルシウムがさらに補えます。(温めても)

1食当たり目安: エネルギー208kcal たんぱく質14.9g 食塩相当量0.6g



# 毎日ぐっすり眠れていますか？

フレイル(高齢により心身の活力が低下する状態)の予防には「気持ちよく眠れた」と感じられるような良質な睡眠をとることも大切です。良質な睡眠は日中の状態が良くなり、活動的に過ごすことができます。そして日中の活動的な生活は良質な睡眠をもたらし、カラダとココロを健康にします。

## 良質な睡眠でカラダもココロも健康に

### 朝の光で体内時計を整える

起床後の日光が体内時計のずれを整えるのに効果的です。起きたらまず、カーテンを開けて光を部屋に取り込みましょう。



### 毎日少しの運動

日中の運動は夜間の睡眠を促します。ラジオ体操やストレッチなど毎日少しの運動を取り入れてみましょう。



### 昼寝をするときは30分以内に

昼寝は日中の眠気を解消でき、疲れている脳を活性化させてくれます。

ただし、1時間以上の睡眠は逆効果です。



### 不眠が続くなら医師に相談を

眠れない日が続く場合は病気のサインかもしれません。かかりつけ医に相談してください。



十分な睡眠時間は6～8時間が目安です



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！

