

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(R5.1月) 第8号編集担当: 高畠町健康長寿課

バランスの良い食事をとることや適度な運動は、感染症予防だけではなく、普段の生活を支える力につながります。毎日のちょっとした心がけで、いつまでも健康に過ごせるようにしたいですね。

「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。

* 8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した。

今回の
とっておきレシピ

8 親子スープ

- 調理時間の目安
- 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)

卵スープの素	1コ
サラダチキン	30g
お湯	160ml (卵スープに表示されている量)

作り方

- ①お椀に食べやすい大きさに裂いたサラダチキンと卵スープの素を入れる。
- ②お湯を注ぐ。

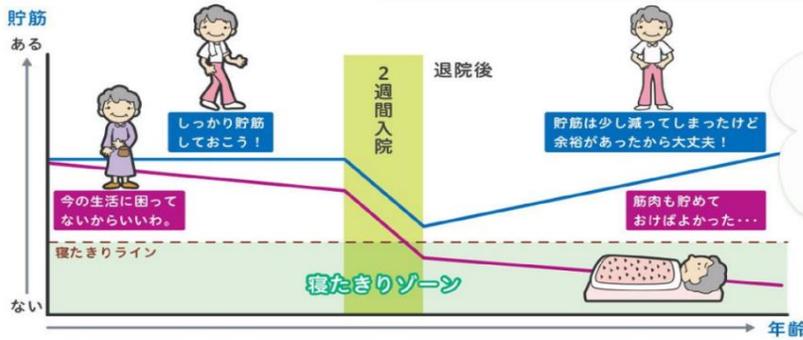


ワンポイント

- ・鶏肉を加えてたんぱく質アップ。
- ・サラダチキンの代わりに、かにかまや魚肉ソーセージ、蒸し大豆なども、たんぱく質源の食材としておすすめです。

1食当たり目安: エネルギー85kcal たんぱく質12.1g 食塩相当量1.6g

貯筋のすすめ



座位 プログラム 〈いす〉

筋力は、しっかり使えば何歳からでも復活します！！
毎日10分、貯筋運動をやってみましょう！

- ①1種目、片足20回ずつ、背筋を伸ばして座り、ゆっくり上げます
- ②音がしないようにゆっくり下ろします

つまさき



- ①いすに深く座ります
- ②かかとを床につけたままつまさきを、上下に動かしましょう

かかと



- ①いすに少し浅く座ります
- ②つまさきを床につけたまま、かかとを上下に動かしましょう

キック



- ①背筋を伸ばします
- ②太ももの力を使い、ひざ下を持ち上げます
ゆっくり下ろします

もも



- ①背中が丸まらないようにつけねから足を持ち上げます
- ②キープした後下ろします



立位 プログラム

座位プログラムでは物足りない方は、
立位プログラムに挑戦してみましょう！！

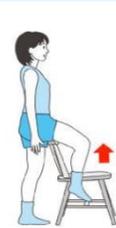
- ①1種目、片足20回ずつ、声を出して数を数えながら、ゆっくり上げて、ゆっくり下ろします

いす



- ①おしりを突き出すように、ゆっくり座ります
- ②椅子に触れたらゆっくり立ち上がります

アップ



- ①まっすぐな姿勢が崩れないよう片足で支えます
- ②片足の膝を持ち上げ下ろします

背伸び



- ①いすに頼らないようにつま先立ちをします
- ②音がしないよう、ゆっくりかかとを下ろします

横上げ



- ①膝とつま先を前に向けおしりの横側に力を入れ足を横に持ち上げます
- ②30度位までで大丈夫です

(公財) 健康・体力づくり事業財団



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。
ぜひご覧ください！

