


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 (R5.9月) 第4号編集担当:長井市健康スポーツ課

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!!

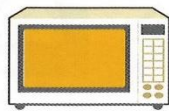
今回のとって
おきレシピ♥

11 ふわふわ蒸し豆腐

●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



+マヨネーズで
ふわわり仕上げ

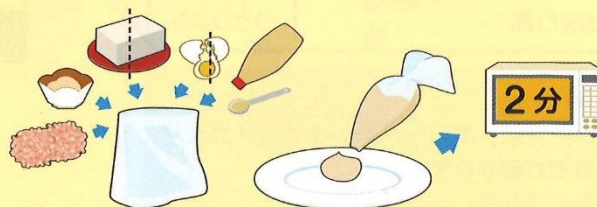


材料(1人分)

鶏ひき肉	70g
絹ごし豆腐	小1/2パック(3p入)
卵	1/3コ
うの花炒り(惣菜)	大2(40g)
マヨネーズ	小1

作り方

- ①全ての材料をポリ袋に入れ、よく揉みこみ混ぜる。
- ②ポリ袋の角を切り、耐熱皿に絞り出す(スプーンで形を整える)。
- ③ふわわりラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。※火の通り具合を見て時間を調整



ワンポイント

- ・惣菜を使うことで、調味料不要。
- ・加熱後汁が濁っていれば、再加熱して鶏肉に火を通しましょう。
- ・あんかけで、さらに食べやすくなります。

1食当たり目安: エネルギー257kcal たんぱく質21.8g 食塩相当量0.7g

禁煙は自分と周りのみんなのために

受動喫煙とは？



自分の意志とは関係なく、周りのタバコの煙を吸わされてしまうことです。受動喫煙によって、肺がん、虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症)、脳卒中のリスクが高まります。

電子タバコは問題ない？

紙タバコに比べ健康への影響が少ないかどうか不明です。有害物質が少ないとしても、病気や死亡のリスクが少なくなることは明らかになっていません。

栄養素への影響は？

タバコを吸うと、有害物質を無毒化するために活性酸素を発生させます。この活性酸素がビタミンA、C、Eを大量に消費してしまうため、喫煙者はビタミン不足の状態になってしまいます。これらが不足すると体内の老化が進み、血管や細胞が傷つけられるので、禁煙にチャレンジしましょう。

ビタミンA

- ・かぼちゃ
- ・ほうれん草
- ・春菊
- ・にんじん



ビタミンC

- ・果物
- ・ブロッコリー
- ・パプリカ



ビタミンE

- ・アボカド
- ・ツナ缶
- ・かぼちゃ
- ・ナッツ類



禁煙を成功させるコツは？

- ①「いつから禁煙を始めるか」を決める
- ②なぜ禁煙するか、はっきりさせる
- ③人に禁煙を宣言して応援してもらう
- ④自分のたばこを吸う癖を知る
- ⑤ニコチン離脱症状について事前に学習する
- ⑥吸いたくなったらどうするか決める
- ⑦禁煙補助薬を使う
- ⑧禁煙外来を受診する
- ⑨禁煙することを絶対にあきらめない



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！

