

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（R4. 7月）第2号編集担当：米沢市健康課

新型コロナウイルス感染症流行後はおうちにいる時間や家で食事を食べる機会も増えたのではないのでしょうか。

「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。

今後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す。

今回の
とっておきレシピ

2 サバ味噌煮缶の卵としそめん

●調理時間の目安

15分
程度

●主な調理器具



副菜
主食
主菜

●たんぱく質目安
1食目安以上が補えます



材料(1人分)

さば味噌煮缶	1/2缶固形、汁とも
卵	1コ
切麩	1片(8g)
水	大1
そうめん	2/3把(60g)
めんつゆ / 水	大1 / 100ml
刻みこねぎ	少々

ワンポイント

- ・そうめんは、ゆでる前に折って長さを調節するとスプーンでも食べやすくなります。
- ・ゆでそうめんを使えばさらに手間省けます。

作り方

- ①そうめんをゆでる。
- ②鍋にさば缶を汁ごと入れ、火にかけ、水、切麩を加え温める。②に溶き卵を入れ火が通ったら火を止める。
- ③別なべで温めためんつゆと水を器に移し、茹でたそうめんを入れ、②を盛り付ける。最後にはさみで刻んだこねぎをのせる。



1食当たり目安：エネルギー424kcal たんぱく質21.9g 食塩相当量2.9g ※めんつゆは3倍希釈の場合

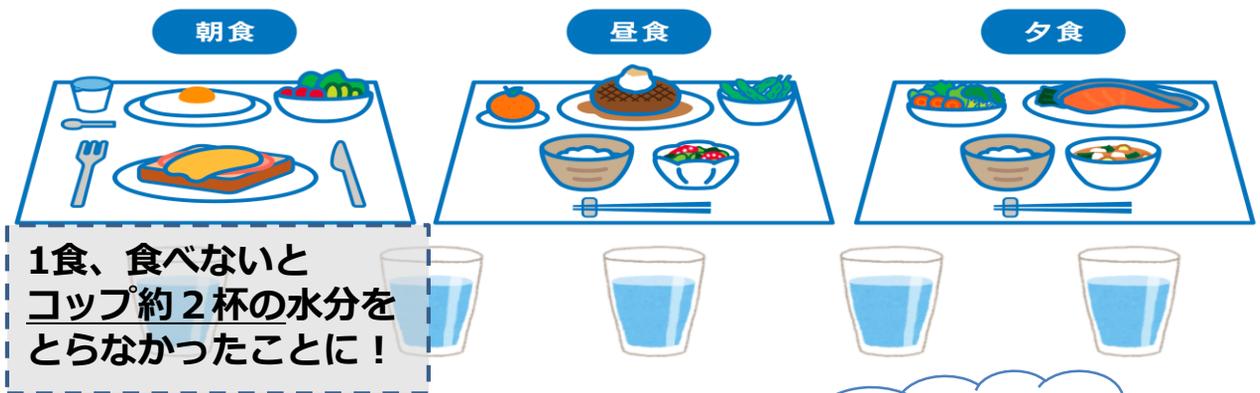
フレイル予防

と 熱中症予防

大切なのは3食しっかり食べること！

熱中症予防のカギは朝ごはん☀️

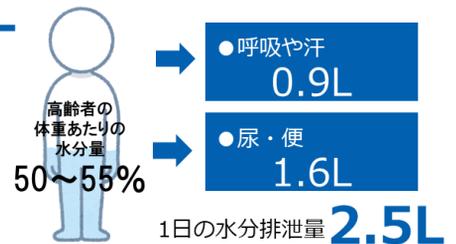
1日の最初に食べる朝食で水分と塩分等をしっかり補給しておくことがその後の熱中症予防につながります。



のどが渇く前に
こまめな
水分補給を！

入浴中や就寝中は汗をかきます。
就寝前、起床時や入浴前後は
水分補給を忘れずに！

水分の約半分を「食事」で補給しています。
夏野菜や果物、みそ汁やゼリーなど
水分の多い食べ物をとることも
水分補給につながります！



出典：熱中症環境保健マニュアル 2022より



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！

