

# 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( R4.12月)

第7号編集担当:米沢市健康課

コロナ禍が続くなかではありますが、毎日の食事の積み重ねが、健康な体をつくり、ウイルスから体を守る土台になります。

今だからこそ栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

「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。

\* 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

## 3 打豆ごはん (焼き鳥味)

●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米をとぎ、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



# いつまでもおいしく食べるために とっても大切なお口のこと



オーラル  
フレイル  
とは…

オーラルは「お口」  
フレイルは「虚弱」 = **お口の虚弱**

噛んだり、飲み込んだり、話したりするための  
お口の機能(口腔機能)が衰えることを言います。  
始まりは、ささいな衰えです。

こんな症状  
ありますか？

✓ささいな衰え

チェックが付いた方は  
オーラルフレイルかもし  
れません。

硬いものが食べにくい

食欲がない  
少ししか食べられない

お口が乾く  
ニオイが気になる

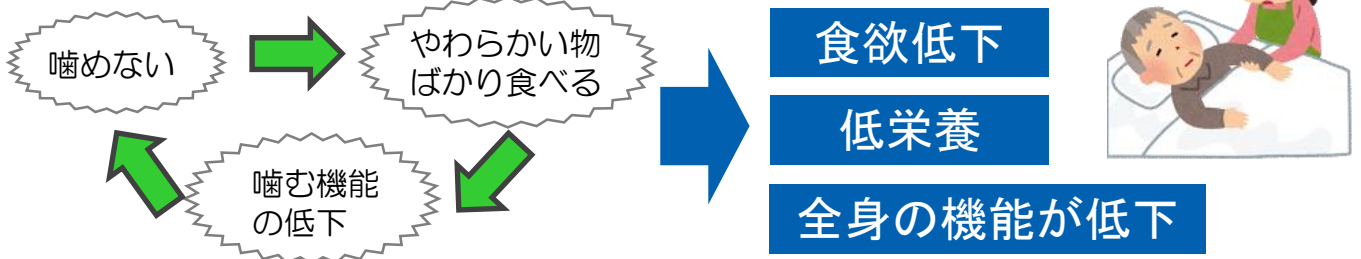
むせる  
食べこぼす

滑舌が悪い  
舌が回らない

自分の歯が少ない  
あごの力が弱い



## ささいな衰えをそのままにしておくと



## オーラルフレイル予防のために

・歯科健診に行きましょう ・バランスのとれた食事をとりましょう



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！

