

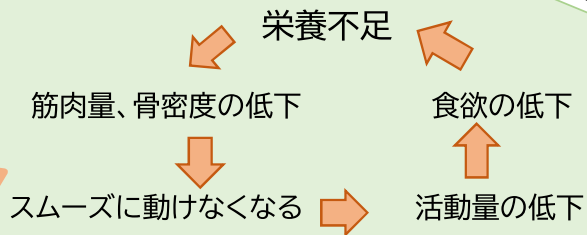
食事から低栄養を予防しよう ～簡単レシピを紹介します～



負のループを断ち切ろう！

思い当たったらご用心

- ☐ 料理が面倒
- ☐ 入れ歯が合わない
- ☐ 毎日同じような物ばかり食べている
- ☐ 食費を減らしている
- ☐ 洋服がゆるくなった



食べることが面倒になっていませんか？
気付かないうちに「低栄養」になっていることがあります。

自分で作る事が食欲増進に結びつきます。
便利な物はどんどん活用して、作る事へのハードルを下げてください。
楽することは悪くない！便利を活用する時代です。

市販品を活用

レトルト食品や缶詰などは、そのまま食べることもできますが、野菜が足りないと感じたらミックスベジタブルや海藻、きのこをプラスしたり、たんぱく質を多めに摂りたい時は卵や水煮大豆をプラスしたりと工夫次第で大幅に栄養価がUPします！1から作る手間がないので調理に対するハードルが下がりますよね。
また調理することは認知症予防にも効果大です。
楽することは悪くない！便利なものを上手に活用して、にぎやかな食卓作りを楽しみましょう♪

レトルト食品や缶詰



電子レンジなどの調理器具

ストックや作り置き



コンビニエンスストア等を利用

包丁は使いません



「たんぱく質たっぷり！はんぺんナゲット」



材料 2人分

はんぺん	1枚
★鶏むねミンチ	100g
マヨネーズ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
★青のり	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量

A

作り方

1人分 175kcal
塩分 1.7g たんぱく質 13.2g

- ① はんぺんと鶏むねミンチを袋に入れて揉むようにして混ぜ合わせる。
- ② 調味料Aを①に加えてさらに混ぜ合わせる。
- ③ フライパンでサラダ油を熱しておく。
- ④ ②の袋の角を1か所切り、フライパンに絞り出して中まで火が通るように両面焼く。

ここがポイント

材料を袋に入れて混ぜて絞って焼くだけ！

★は別の食材に変更可能です。

鶏むねミンチ→豆腐

青のり→枝豆、コーン、ひじきなどに変更したり加えたりすることで足りない栄養素を手軽に補えます。

ナゲットソースやつけだれを作ったり、野菜やきのこのあんかけを上からかけたりしてもおいしいです。

冷めてもおいしく食べられるのでお弁当に入れてもGood！

アレンジの幅がとても広いのであなただけのレシピを作ってみてください♡

食べることを楽しもう！
それが1番の低栄養予防の近道！

