

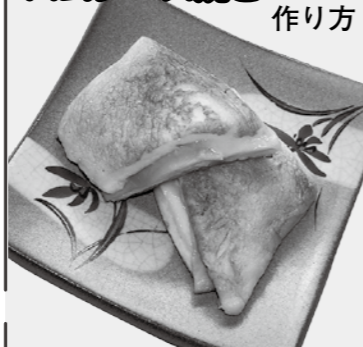
簡単で手軽な低栄養予防レシピ

ライス野菜チーズグラタン



**材料:** ご飯、ブロッコリー、枝豆、コーン、牛乳、とろけるチーズ、かぼちゃなど(冷凍野菜可)  
**作り方** ①耐熱容器にご飯を入れ、その上に野菜をのせる  
 ②①のご飯が浸るぐらい牛乳を入れ、チーズをのせて、オーブントースターで5分焼く

はんぺんの  
ハムチーズ焼き



**材料:** はんぺん、スライスチーズ、ハム、バター  
**作り方** ①はんぺんを半分にカットし、側面に切れ目を入れ、チーズとハムを挟む  
 ②フライパンにバターを溶かして①を入れ、両面に焼き色が付くまで焼く

焼き鳥缶で  
簡単野菜炒め



**材料:** 焼き鳥の缶詰、残り物の野菜  
**作り方** ①フライパンで油を熱し、切った野菜を炒める  
 ②①に缶詰を汁ごと入れて炒める

新型コロナワクチン接種情報



詳細はこちら▶

新型コロナウイルスのオミクロン株対応ワクチンの接種が始まっています。接種するためには、初回接種(1・2回目)を済ませていることが条件です。また、初回接種から3カ月以上間隔を空ける必要があります。初回接種が済んでいない人でオミクロン株対応ワクチンの接種を希望する場合は、年内に初回接種を済ませましょう。

新型コロナワクチンの接種期間 令和5年3月31日まで

☎新型コロナワクチン接種相談窓口☎27-5670(コロナゼロ) 午前9時~午後4時

☎天草中央保健福祉センター(複合施設こらす内)☎24-0620

天草東保健福祉センター(栖本町)☎66-3355/天草西保健福祉センター(河浦町)☎75-3301

天草市産前産後サポート事業 \*ハハトコ\*

NPO法人子育てネットワークわ・わ・わ

☎080-2741-6382 ※2日前までに申し込み(人数制限あり)

子ども連れでもOK



▲わ・わ・わ公式LINE

催し	日時・場所	内容	対象
リトルエンジェルカフェ	12月10日④ 10:00~12:00	本渡農事研修センター(本渡町広瀬) 交流会 講師:澤田福美	低体重で生まれた赤ちゃんとその家族
ファミリーカフェ	12月13日④ 10:00~12:00	一町田保育園(げんきっずクラブ) ベビーマッサージ 講師:下田純里	産後の人とその家族
マタニティサークル	12月15日④ 10:00~12:00	河浦中央児童館 マタニティヨガ 講師:Kiyoko	妊娠中の人
マタニティカフェ	12月22日④ 10:00~12:00	複合施設こらす アロマハンドトリートメント 講師:河埜助産師	妊娠中の人とその家族

高齢者の低栄養を予防しましょう!

低栄養とは、健康な体の維持や活動するために必要な栄養素が不足している状態のことです。食欲の低下や噛む力の衰えなどにより食事量が減ると、低栄養になるリスクが高まります。栄養が不足すると、免疫力の低下につながり、感染症にかかりやすくなるほか、体力や筋力が衰え、転倒による骨折の要因にもなります。元気に過ごすためにもバランス良く栄養を取りましょう。

バランスの良い食事の基本

- 主食・主菜・副菜(+汁物)を用意する
- 1日3食、決まった時間に食べる
- ※主食・主菜・副菜は好きな物だけに偏らないよう、多種多様なメニューを取り入れましょう。

**主菜**  
魚、肉、卵、大豆・大豆製品など  
※たんぱく質を多く含む、血液や筋肉を作る



**副菜**  
野菜、乳製品、いも類、海藻、きのこなど  
※ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む

**主食**  
ごはん、パン、麺類など  
※活動するためのエネルギー源になる



**汁物**  
野菜や大豆製品などの具材をたっぷり入れる  
※水に溶けやすい栄養素と一緒に取ることができる

食欲がない、少量しか食べられないときは食べ方を工夫しましょう

- 一日3食にこだわらず、少量でも回数を増やし、一日に必要な量を食べる
- 和食や洋食、中華など料理の種類を変えてみる
- 料理を作る時間がないときは、市販の総菜やサバ缶などの缶詰を活用する
- 食べる量が少なくても栄養が偏らないように、主食や野菜のみの料理に肉や卵などのたんぱく質を加える
- 肉は茹でる・蒸す等して脂を落としたり、生姜やネギ、レモンなどを加えたりしてさっぱりとした味付けにする
- バナナやリンゴ、牛乳などで栄養を補う

