



～低栄養を予防しましょう～

低栄養とは、栄養素、特にエネルギーとたんぱく質が不足している状態のことをいいます。低栄養になると抵抗力が低下し、風邪から肺炎などの病気を引き起こしやすくなり、体調の回復にも時間がかかります。

低栄養を予防するためには、朝食、昼食、夕食の3食きちんと食べることが大切です。食欲がないときや、体調がすぐれないときは、少しずつ何回かに分けて食べる、おかずを優先して食べる、または間食で補うようにしましょう。今回は、間食にぴったりのレシピを紹介します。一緒に牛乳を飲むと、水分摂取とカルシウムの補給になるため、おすすめです。お子さんがいるご家庭は、おやつ作りに一緒に作ってみてはいかがでしょうか。混ぜる工程は、小さなお子さんでも簡単にできます。

低栄養予防のポイント

良質なたんぱく質やカルシウムをとりましょう。

魚や肉、卵などの動物性たんぱく質や、カルシウムが豊富な牛乳・乳製品を食べましょう。



お茶や飲み物からの水分補給をしましょう。

のどの渇きを感じなくても、脱水症状防止のため少なくとも1日コップ5杯以上は飲みましょう。



バツカリ食べは避けましょう。

好きなものばかりや、インスタント食品、レトルト食品ばかり食べるのは栄養が偏ってしまいます。



『ふわふわむちむちドーナツ』

《材料》 (20個分)

A	ホットケーキミックス	150g
	絹ごし豆腐	150g
	(3個パック1個分)	
	卵	1個
	砂糖 (なくてもOK)	大さじ1
	サラダ油	適量
	牛乳 (飲用: 1杯分)	200ml

《作り方》

- 1 Aをボウルに入れて、よく混ぜます。
- 2 揚げ鍋に油を入れて180℃にしておきます。
- 3 スプーン2本を使い、2に1の生地を落としていきます。
- 4 ムラができないようにコロコロひっくり返しなが、浮いてくるまで揚げます。



【ドーナツ2つ、牛乳1杯分の栄養価】
 エネルギー：262kcal たんぱく質：9.1g
 脂 質：11.1g 食塩相当量：0.4g
 カルシウム：229mg

- ・生地は、油に落とす時に丸くなくても上げていくうちに丸くなります。
- ・油に落としてすぐにキツネ色に変わるようなら火を弱めて揚げていきます。
- ・お好みで粉砂糖やココアパウダー、きな粉をまぶしても◎。

