



# 楽しく栄養だより



2020年11月号

## 正しい「手指消毒」の方法をご存じですか？

出典：「日本環境感染学会教育ツールVer.3.1より引用」

1 消毒薬約3mLを手のひらに取ります(ポンプを1回押すと霧状に約3mLでます)。

2 初めに両手の指先に消毒薬をすりこみます。

3 次に手のひらによくすりこみます。

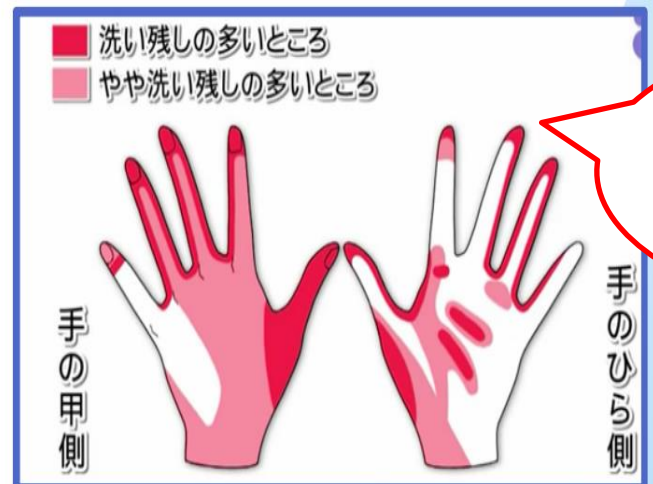
4 手の甲にもすりこんでください。

5 指の間にもすりこみます。

6 親指にもすりこみます。

7 手首も忘れずすりこみます。乾燥するまでよくすりこんでください。

指先から消毒するのがポイントです。



実は消毒しきれてないところがこんなにあるんです。

厚生労働省 HP より  
「NIID 国立感染症研究所 手洗いで感染症予防」リーフレット

画像出典：政府インターネットTV (<http://nettv.gov-online.go.jp/prg/prg7362.html?t=46&a=1>)

## 【1日に摂る量の目安】



豚ロース肉  
5枚程度(約80g)

さけ1切れ  
(約80g)



- 卵 …1個
- 牛乳 …200ml
- 油 …油を使う料理を1品
- 主食(ご飯、パン、麺など)は毎食欠かさず食べる。
- 大豆製品、緑黄色野菜、芋類、果物、海藻は量に関わらず毎日1口は食べることが大事です

今日から始める栄養満点生活シリーズ③

「1日どのくらいを食べるのがいいのか？」  
食欲がない、食べ過ぎはよくない…と粗食志向になっていませんか？シニア世代は体の中の栄養が不足しやすいのが特徴です。1日どのくらい食事量が必要かを覚えておくと便利です。

発行：高齢者包括支援センター(大曲庁舎内)  
TEL：0187-63-1111(内169)  
東部(中仙庁舎内)TEL：0187-56-7125  
西部(西仙北庁舎内)TEL：0187-87-3970

# ☆体があったか卵の中華風スープ☆

材料（2人分・材料費約 150 円）

作り方

- 卵 1 個分
- 乾燥わかめ 大さじ 1
- 鶏ガラスープの素 小さじ 2
- 水 450cc
- 塩こしょう 少々
- ごま油 少々
- 片栗粉 大さじ 1/2

- ①鍋に水、鶏ガラスープの素、わかめを入れて中火で熱し、煮立ったら水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
- ②溶き卵を回し入れ、塩こしょうで味を調える。最後にごま油を加えて混ぜる。

わかめの代わりに、ニラを使ってもOK！  
お好みでネギや生姜を入れると風味が効いて  
おいしいです♡とろみを付けているので  
冷めにくく、飲み込みやすくなっています！  
食欲がない時にもおすすめです。