



# 楽しく栄養だより



2021年2月号

## 免疫力を維持する健康習慣

### ◎適度な運動

汗を軽くかく程度

### ◎規則正しい生活リズム

起床・就寝・食事時間を規則正しくする

### ◎バランスの良い食事

10食品群チェックシートの活用を！発酵食品もおすすめです☆

病原体の侵入口のひとつである「**お口のケア**」も忘れずに！



秋田県×大塚製薬「免疫力を維持して健康に過ごしましょう!!」リーフレットより一部抜粋

## 免疫力を維持して健康に過ごしましょう！

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る防御能力のことです。免疫力を高める生活を意識して、感染症に負けない体調管理を心がけましょう。

## 乳製品に含まれる

### たんぱく質の量



牛乳コップ1杯  
たんぱく質6g



ヨーグルト80g  
たんぱく質3g



チーズ1個80g  
たんぱく質4g

今日から始める栄養満点生活シリーズ④  
「乳製品を毎日摂って、たんぱく質の不足を防いごう！」  
乳製品は筋肉をつくるために必要なたんぱく質を多く含む食品です。シニア世代の方の1日に必要なたんぱく質の量は男性60g、女性50gです。  
1日に必要なたんぱく質を3食の食事ですべて補うことは難しいです。そのため、たんぱく質が不足しがちな朝食や間食、体を動かした後の栄養補給などに乳製品を摂取することがおすすめです。

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

# ☆チーズがたっぷりミニピザ☆

材料（4枚分・材料費約100円）

作り方

- 餃子の皮 4枚
- トマトケチャップ 大さじ1
- 溶けるタイプのチーズ 1枚
- 油 適量

## 【具材例】

- ◎トマト
- ◎ウィンナー
- ◎たまねぎ
- ◎ピーマン
- ◎ツナ缶
- ◎とうもろこし



- ①食材は水気を切り、食べやすい大きさに薄切りにする。
- ②餃子の皮にケチャップを塗り、具材をのせて最後にチーズを散らす。
- ③油を敷いたフライパンに乗せ、皮が薄茶色になりパリッとしたら完成。

**具材はお好きなものを選んで下さい。**

家にある食材を合わせてみると、新しい発見が見つかるかも！食材を乗せなくてもおいしいですよ♪

