

フレイル講習会用動画「簡単具たくさんうどんの作り方」③

動画の内容



ふたをして煮る

「ふたをして、煮ます。」



卵が好みの固さに仕上がったら火を止める

「卵が好みの固さに仕上がったら、火を止めます。」



卵が好みの固さに仕上がったら火を止める



器に盛りつける

「器に盛りつけます。」

動画のポイント

具たくさんにして  
栄養バランスアップ!②

うどん等の麺類を食べるときは、野菜類やたんぱく質を加えて、栄養バランスをアップさせましょう。

たんぱく質では、卵以外にも、薄切り肉、ツナ缶、サバ缶、納豆、魚肉ソーセージ、ちくわ、油揚げ等も、簡単に料理に加えることができます。他にも、冷凍のちくわの磯部揚げや天ぷら等もありますので、上手に活用しましょう。

フレイル講習会用動画「簡単具だくさんうどんの作り方」④

動画の内容



「お好みで、ごまをふります。」



「具だくさんうどんの完成です。具材はこの動画で紹介したもの以外にも、お好きなものをお使いくださいね。」



「元気をつくるお食事ガイドでは、いきいきシニアを目指す、食事のポイントを紹介しています。詳しくは、『多摩府中保健所 フレイル』で検索！気になる症状がある時は医療機関への受診をおすすめします。」

動画のポイント

香辛料も食欲アップにつながります。

お好みで、七味唐辛子や柚子胡椒等の香辛料や、しょうがや大葉等の薬味を加えると、食欲アップにつながります。

食欲がない日でもうどんと卵で食べやすい

食欲がないからと食事を抜いてしまうと、低栄養になるおそれがあります。うどん等の食べやすいものにお好きなものを入れて、上手に栄養補給しましょう。

フレイル予防の簡単レシピも掲載中

この動画の他にも、調理経験の少ない人でも簡単に作れるフレイル予防のレシピを掲載しています。包丁を使わなくてもできるレシピもありますので、ぜひ御活用ください。