

フレイル講習会用動画「簡単具たくさんうどんの作り方」①

動画のねらい

- ・ 具たくさんうどんの作り方を通して、簡単なひと手間で栄養バランスを整えることができることを理解する。
- ・ 調理経験が少ない人でも、自分で調理をする意欲を高める。

動画の時間の目安：約2分

動画の内容

動画のポイント

元気をつくるお食事ガイド

簡単 具たくさんうどんの作り方



「こんにちは。ぱくたんです。ここからは、簡単ひと手間で栄養バランスアップ！具たくさんうどんの作り方を紹介します。」

この動画は、「元気をつくるお食事ガイド」4・5ページの内容です。



具たくさんうどん 材料

「材料はこちらです。」



《栄養価（1人分）の目安》

エネルギー 362kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 8.4g
炭水化物 59.5g
食塩相当量 3.7g



「鍋に、めんつゆと水を入れ、火にかけます。めんつゆと水の分量は、めんつゆのパッケージを参考にしてくださいね。」

麺類の汁は残しましょう。

上記の栄養価からもわかるように、麺類の汁には食塩が多く、汁を飲み干すと、1日の食塩摂取目標量を超えてしまう恐れがあります。麺類を食べるときは、汁を残すようにしましょう。



「めんつゆと水を入れた鍋に、冷凍うどんを入れます。」

フレイル講習会用動画「簡単具たくさんうどんの作り方」②

動画の内容



冷凍ほうれん草を入れる



乾燥わかめを入れる



卵を入れる



卵を入れる

「次に冷凍のほうれん草を入れます。
冷凍ほうれん草は、包丁を使わずにそのまま料理に使えるので便利です。」

「乾燥わかめを入れます。」

「卵を割り、鍋に入れます。」

動画のポイント

具たくさんにして
栄養バランスアップ! ①

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。

冷凍野菜には、ほうれん草の他にも、かぼちゃやなす、おくら等、様々な種類が売られています。

また、フリーズドライの野菜やカット野菜もおすすめです。他にも、手でちぎったレタスやレンジで加熱したきのこ、キッチンバサミで切った小ネギ等も簡単に料理に加えることができます。

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。」

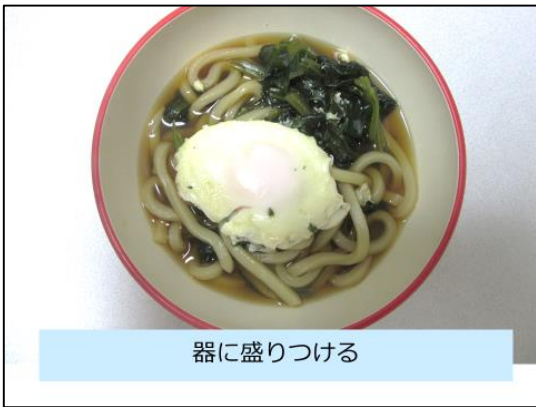


卵が好みの固さに仕上がったら火を止める

「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



「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。」



多摩府中保健所 フレイル 検索

「調理経験の少ない方でも、栄養バランスのとれた食事ができるアイデアは、『元気をつくるお食事ガイド』をチェック！『多摩府中保健所 フレイル』で検索してみてください！」

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。