

# お腹いっぱい 食べられるごはん



心も体も  
元気になる  
ごはん

## おからのクリームスコップコロッケ



●料理制作  
若子みな美 (管理栄養士)

### 材料 (2人分)

玉ねぎ……………50g  
ぶなしめじ……………50g  
かに風味かまぼこ……………60g  
オリーブオイル……………大さじ 1/2  
パン粉……………8g  
バター……………8g  
おから……………80g  
牛乳……………120ml  
コンソメ (顆粒) ……小さじ 1

### 作り方

- ①玉ねぎは薄切りにし、ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分ける。かに風味かまぼこはほぐす。
- ②フライパンにオリーブオイルとパン粉を入れて弱火で炒め、パン粉の色が変わったら取り出す。
- ③フライパンの汚れを拭き取ってバターを熱し、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒め、ぶなしめじとかに風味かまぼこを加えて炒める。
- ④おからを加えてサッと炒め、牛乳とコンソメを加えて3～4分ほど煮る。
- ⑤器に④を入れて②をかける。



1人分  
200kcal  
食塩相当量 1.4g

### 時短ポイント

成型しない&揚げない  
作り方でお手軽に!

調理時間 (目安) 20分



### おから

おからは大豆から豆乳を搾ったあとに出る搾りかすで、食物繊維の宝庫です。食物繊維には水溶性と不溶性があり、おからには不溶性食物繊維が豊富に含まれています。不溶性食物繊維は腸内で水分を吸収し、便の量を増やしたり、腸の運動を促進する働きがあります。

●撮影 さくらいしょうこ  
●スタイリング 宮沢史絵

# 予防しよう!

# 新型コロナウイルス感染症

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)。正しい予防法を心がけ、感染を防ぎましょう。

## どのように**感染**するの?

感染者の飛沫 (くしゃみ、せき、つば など) と一緒に放出されたウイルスを、ほかの人が吸い込んで感染する「飛沫感染」と、感染者がウイルスのついた手で触ったものをほかの人が触って感染する「接触感染」が考えられています。

また、換気が悪く、人が密に集まって過ごすような環境は、集団感染のリスクを高めますので注意しましょう。

### コロナウイルスとは?



発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群 (MERS) や重症急性呼吸器症候群 (SARS) の原因ウイルスも含まれます。

## どのように**予防**するの?

手洗いやせきエチケットなど、一般的な感染対策を行いましょう。

### こまめに手洗い



流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。  
アルコール消毒も効果があります。



### マスクの着用、せきエチケット

十分な栄養と休養をとり、できるだけ人混みを避けましょう。発熱やせきなどの症状がある人との不必要な接触は避けましょう。



正しくマスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。



上着の内側やそでで覆う。

## 気になる**症状**があるときは?

次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上も続く。  
(解熱剤をのみ続けなければならない場合も同様)
- 強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人は重症化しやすいため、上記の症状が2日程度続く場合は相談を。



発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。  
また、毎日体温を測定し、記録しておきましょう。



詳細は厚生労働省HPをご覧ください。

### 新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口  
厚生労働省 電話相談窓口 ☎0120-565653 (フリーダイヤル) 午前9時~午後9時