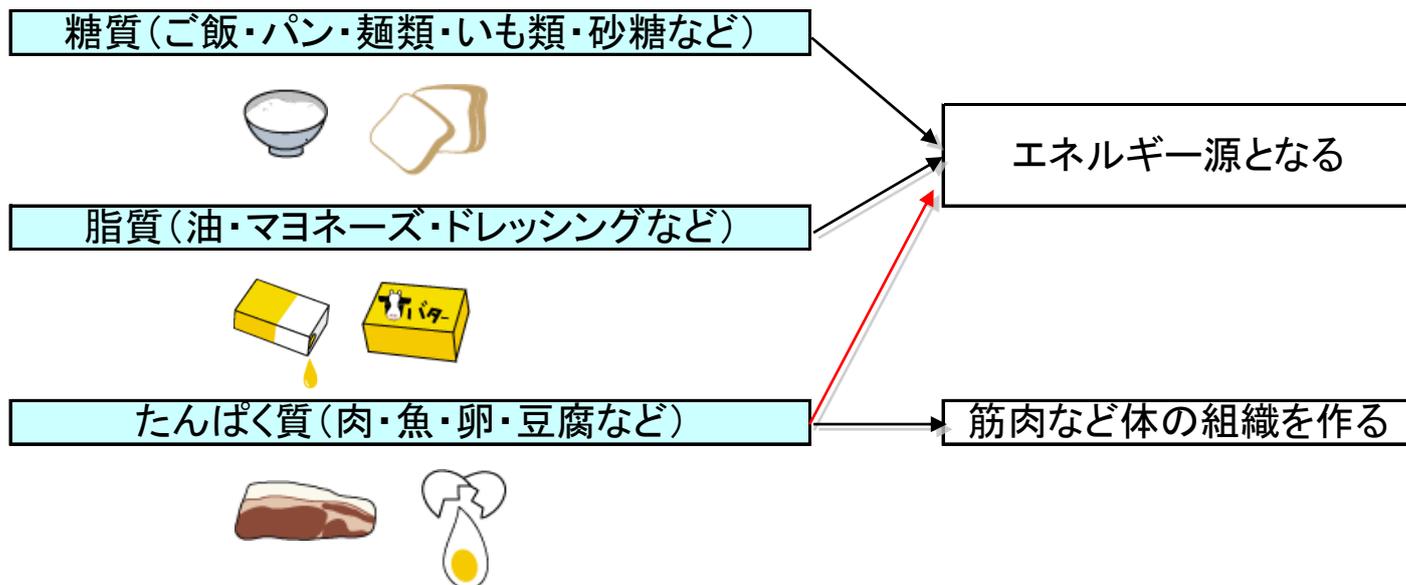


エネルギーアップ!!!

☆栄養素の体の中での働き



糖質や脂質でカロリーが十分とれていないと、たんぱく質が筋肉などの体の組織を作る働きをせずに、エネルギー源に使われてしまいます。(赤矢印)
このような状態が続くと、体重減少や低栄養状態になってしまいます。

☆十分なエネルギーを確保するための方法

- ①主食(ごはん・パンなど)をしっかり食べましょう。
- ②主食(ごはん・パンなど)+肉・魚・卵・豆腐などたんぱく質を含む食品+野菜の組み合わせになるようにバランスよく食べましょう。
- ③油を上手に利用しましょう。
油は少量でも高カロリーです。

<調理方によるエネルギーの増え方>



『揚げ物ばかりはちょっと…』という方に

おすすめレシピ

☆なすと油揚げの炒め煮



<材料>1人分

なす…60g 人参…15g 油揚げ…10g
サラダ油…5g だし汁…30g
だしわり醤油…6g 砂糖…2g 料理酒…1g

<作り方>

- ①なす、人参は乱切りにして、茹でこぼす。
- ②油揚げを1cm幅に切る。
- ③鍋にサラダ油をひき、①と②を炒める。
- ④③にだし汁、だしわり醤油、砂糖、料理酒を入れ、煮る。

エネルギー (kcal)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
114	0.4	152	46

☆鶏肉と野菜のマリネ



<材料>1人分

鶏むね肉…30g 料理酒…3g
胡瓜…10g 玉葱…10g しめじ…10g
トマト…5g
酢…6g ごま油…7g だしわり醤油…3g
砂糖…2g こしょう…少々

<作り方>

- ①鶏むね肉に料理酒をふり、食べやすい大きさに切る。
火が通るまで茹でる。
(蒸したり、電子レンジでの加熱も可)
- ②胡瓜は輪切りにし、水にさらしておく。
その後、水を切る。
- ③玉葱、しめじを茹でる。
- ④酢、ごま油、だしわり醤油、砂糖、こしょうを

エネルギー (kcal)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
122	0.2	141	66

④特殊食品のおやつを利用しましょう。

特殊食品のお菓子やゼリーは、小さくても1つで30～50kcalです。

市販のものとは違い、高カロリーで塩分、カリウム、リンなど低めに調整されています。100～200kcalを目安に食べましょう。