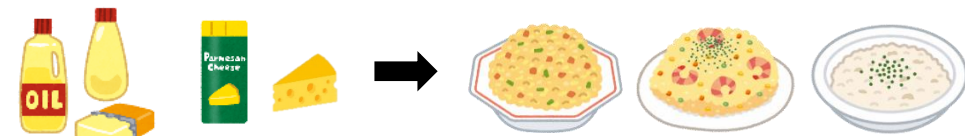


手軽に栄養&カロリーアップする方法①

基礎疾患※がなく、ここ半年間で体重が減少した人、やせ型の人（BMI18.5 以下）、食欲がなく食事を十分とれない人などは、低栄養状態にならないよう注意が必要です。食材や間食の選び方、調理法などを工夫して、必要なエネルギーを確保しましょう。 ※糖尿病や脂質異常症など、疾患があり通院

※糖尿病や脂質異常症など、疾患があり通院している人は主治医の指示に従いましょう。

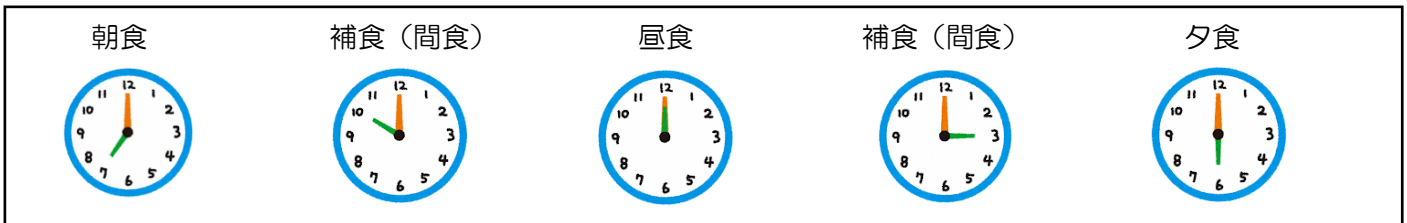
●食材の選び方、調理方法、献立などを工夫する

ごはん 	油脂や乳製品を使って、チャーハンやピラフ、リゾットにする  納豆、卵、鮭フレークなどをかけて食べる 
おかゆ 	卵を加えて、卵雑炊にする  牛乳や豆乳を加えて、牛乳・豆乳雑炊にする 
パン 	食パンやロールパンより、レーズンパン、揚げパン、クロワッサン、サンドイッチ、総菜パン（カレーパン、コロッケパン、焼きそばパンなど）を選ぶ  食パンに塗る、のせる： ハチミツやジャム  バター、マーガリン、ピーナッツバター、オリーブオイル  チーズ 
うどん・そば 	温泉卵をのせたり、天ぷら、肉みそ、油揚げ、天かすなどをプラス  インスタント食品（カレーやあんかけ）でカレーうどんやあんかけうどんにする 
いも類 	蒸かしいもより、油で揚げたポテトフライやハッシュドポテト、コロッケ、バターをのせてじゃがバター、マヨネーズで和えたポテトサラダにする 

野菜	サラダには、油脂を含むマヨネーズや胡麻ドレッシングをかける おひたしより油を使って野菜炒めにする、肉などの食材をプラスする
肉	鶏肉：ムネ肉やささ身肉→モモ肉や手羽 牛・豚肉：ヒレや肩→バラ、ロース肉 調理法：ゆでる、蒸す（しゃぶしゃぶ、蒸し鶏など）より、揚げる、炒める（唐揚げ、とんかつ、ステーキなど）
魚	白身魚（タイ、タラ、ヒラメ、カレイなど淡泊な味で低カロリーの魚）より、赤身魚（カツオ、マグロ、ブリなど味が濃く、鉄分を多く含む魚）や青魚（アジ、イワシ、サバ、サンマなど背が青く DHA などを多く含む魚）を選ぶ 調理法：塩焼きより、素揚げやムニエルなどにする 缶詰（ツナ缶など）は、水煮缶より油漬け缶を選ぶ
大豆製品	豆腐より、厚揚げや油揚げを選ぶ
汁物	即席味噌汁に豆腐や温泉卵などを加える。豚汁やけんちん汁など具沢山のものを選ぶ コンソメスープにベーコンやクルトンを加える。コーンスープやミネストローネを選ぶ
常備品	冷凍食品、カップ麺、レトルト食品、缶詰、フリーズドライ食品などを利用

手軽に栄養&カロリーアップする方法②

●**食べる回数を増やす**：1日3回の食事＋1～2回の補食（間食）で、必要なエネルギー量を確保する



●**食欲がない、食事量がとれない時**：食べられるもの（間食）を食べる ※菓子類は常習的にならないように

エネルギーがとれる

プリン アイスクリーム チョコレート
カステラ まんじゅう 菓子パン
焼き芋 フライドポテト



たんぱく質がとれる

魚肉ソーセージ 枝豆（冷凍が便利） 豆乳



カルシウムがとれる

牛乳 ヨーグルト チーズ 小魚



●**間食の工夫**：乳製品やきな粉をプラスすることで、簡単にたんぱく質やカルシウムをとることができる

果物 ＋ ヨーグルト 	シリアル ＋ 牛乳 	アイスクリーム ＋ きな粉 
--	--	---

●**栄養補助食品を利用する**：バータイプ、ゼリータイプ、ドリンクタイプなど、摂りやすいものを選ぶ

メリット…調理の必要がないものが多い、災害時の備えとしても有用
スーパー、コンビニなど、どこでも手に入る

