

エネルギーをしっかり摂ろう

なぜエネルギーを摂る必要があるの？

一般的の食品だけを使って低たんぱくの食事を作ろうとすると、主食もおかずも減らさなければいけないので、摂取エネルギーが不足します。

エネルギーが不足すると…



エネルギーを補おうとからだのたんぱく質が分解される。

痩せてしまい低栄養状態に。

有害な老廃物が増えて腎臓に負担がかかる。

たんぱく質をたくさん摂った時と同じ状態に！

なので

主食にたんぱく質調整食品を使って、エネルギーを確保する

主食をたんぱく質調整食品に替えると、主食の量を減らさずしっかりと食べられるので、摂取エネルギーも確保することができます（右図参照）。そのため、食事療法においては、主食にたんぱく質調整食品を使うことが不可欠なのです。

主食からのたんぱく質を0.2gに抑えた場合のエネルギー量

普通のごはん※
8g
12kcal

たんぱく質1/25
ごはん 180g
290kcal

でんぶん米
460g(炊上がり)
720kcal

エネルギー

※日本食品標準成分表 2020年版(八訂)「水稻めし／精白米／うるち米」

調理のひと工夫でエネルギーアップ

主食をたんぱく質調整食品に替えてもエネルギーが不足してしまう場合は、調理方法にひと工夫加えてみましょう。

