

エネルギー

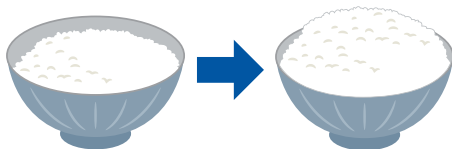
体を動かしたり、体温を一定に保つために不可欠です。不足すると体重が減り、体力が落ちます。

腎臓のはたらきが落ちるとなぜしっかりとらないといけないの？

エネルギーが不足した状態が長く続くと、体の中のたんぱく質が分解されてしまいます。結果、たんぱく質をとりすぎた時と同じ状態となり腎臓に負担がかかります。

エネルギーアップの食事ポイント

●主食の量を増やす



普通のごはん(180g)には、たんぱく質が4.5g含まれますが
たんぱく質調整ごはんはたんぱく質0.19g※です。
たんぱく質をおさえてエネルギーアップするためには
『たんぱく質調整ごはん』の活用がオススメです！

※掲載商品(たんぱく質調整ごはん1/25 180gタイプ)の平均値より算出



●脂質で補う

油を使用した料理を選ぶ



エネルギーアップ

から揚げ

マヨネーズ

ポテトサラダ

肉野菜炒め

炒め物

きんぴらごぼう

MCTオイル・パウダーを使う



サラダや汁物に
かける



ごはんや
おかずに
混ぜる

●間食を取り入れる

1食分の量を増やせない方にオススメ！

おにぎり・パン



ピザトースト
作り方



高カロリーのデザート



沢山の種類から
選べます



粉 飴

エネルギーは砂糖と一緒に
ですが、甘みが少ないため一度に
多くの量が使えます。



飲み物などに
入れる！