

# エネルギーアップのコツ

## 糖質・脂質で補おう

砂糖、油脂類はたんぱく質をほとんど含まないため、エネルギー源として大いに活用できます。



主食をでんぶん製品やたんぱく質調整食品に替える場合、エネルギーが足りない場合に、エネルギーを摂取するポイントをご紹介いたします。

### 砂糖の代わりに! 粉飴

エネルギーは砂糖と一緒にですが、甘味が少ないため砂糖よりも多くの量が使えます。



### 取り入れよう! エムシーティー MCT

MCT(中鎖脂肪酸油)は速やかにエネルギーになるため、消化吸収に優れた、脂肪になりにくい油脂です。



#### <手軽にエネルギー補給>

- ・粉末タイプ：たれやソースに混ぜ込んで
- ・液状タイプ：パスタなどの料理に加えるだけ

## 調理法を変えよう

同じ食材でも調理法によって摂取エネルギー量は大きく変わります。調理法を変えて賢くエネルギーアップしましょう。

**卵**  
Mサイズ  
1個50gの場合



ゆで卵  
(67kcal)

油 6g



目玉焼き  
(124kcal)

油 10g  
牛乳 20g  
砂糖 5g



スクランブルエッグ  
(191kcal)

**鮭**  
1切れ60gの場合



焼鮭  
(98kcal)

小麦粉 10g  
バター 10g  
しょうゆ 5g・油 3g



ムニエル  
(212kcal)

小麦粉 10g・みりん 5g  
油 12g・片栗粉 3g  
しょうゆ 5g



揚げ鮭のあんかけ  
(243kcal)

## 主食以外でもたんぱく質調整食品を使おう

たんぱく質調整食品には、普段のおかずの代替えとなる商品や補食として使えるデザートもあります。

**普段のおかずの代わりに!**  
**冷凍そらまめ食堂シリーズ**



1食あたりたんぱく質10g以下。  
レンジで温めるだけの簡単調理。

**手軽なレトルト食品!**  
**やさしくラクケアシリーズ**



食物繊維などで、肉の風味・食感を再現した肉様食材を使ったおかず。  
1食あたりたんぱく質3g以下。

**補食にデザートを!**



お菓子類も多数  
掲載しています!

