

もっとエネルギーを減らしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・主食のごはんを 180g から 150g に減らす
- ・ポテトソテーをきのこソテーに変更する



▶ ポイント

- ・エネルギー源となる炭水化物を多く含む主食は体格に合わせて調節しましょう。
- ・芋類は食物繊維が多いですが、炭水化物を多く含んでおり高カロリー。ほとんどエネルギーを含まないきのこ・海藻類を使用することでエネルギーダウン。

もっと減塩したい方に

▶ 変えてみよう

- ・中華スープを豆腐のピカタに変更する



▶ ポイント

- ・汁物・スープは塩分を多く含みます。具の食材を使って汁物以外のおかずをしています。
- ・たれは少なめにかけて、レモンをしぼっていただきます。レモンの酸味で塩味が少なくてもおいしく食べられます。

たんぱく質を少なめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 棒々鶏(肉 60g)を揚げ棒々鶏(肉 30g)へ変更する
- ・ 付け合せの生野菜をゆで野菜へ変更する
- ・ 中華スープを春雨サラダへ変更する
- ・ りんごをコンポートにする



▶ ポイント

- ・ 使用する肉の量を減らして、また、卵や豆腐を使うスープはたんぱく質を含まない料理に変えて、たんぱく質を控えています。
 - ・ 揚げたり春雨などたんぱく質を含まないでんぷん製品の利用、りんごも砂糖で煮ることでエネルギーを増やしています。
 - ・ カリウム制限になることが多いため、生野菜は茹で野菜に、果物も煮ています。
 - ・ たんぱく質の制限が厳しい場合は、主食は治療用特殊食品を利用しましょう。
-

もっと軟らかめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 主食のごはんを、米飯からお粥に変更する
- ・ 鶏もも肉を鶏団子に変更する
- ・ 付合せの生野菜をゆで野菜へ変更する
- ・ りんごをおろしりんごに変更する



▶ ポイント

- ・ 肉類は薄切り肉や肉団子にすると食べやすくなります。
 - ・ ジャがいもは、薄切りにして噛みやすくしています。
 - ・ 葉物野菜は繊維をたつように小さめに切ってやわらかく煮ています。
 - ・ 硬いりんごは薄くスライスするか、すりおろして食べやすくしています。
-

消化のよい食事にしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 主食のごはんを、米飯からお粥に変更する
- ・ 棒々鶏を鶏団子野菜あんかけへ変更する
- ・ 中華スープをすまし汁へ変更する
- ・ ポテトソテーをじゃがいも重ね煮へ変更する
- ・ りんごをおろしりんごへ変更する



▶ ポイント

- ・ 主菜の味付けは棒々鶏のソースから刺激の少ないあんかけに変更しています。
 - ・ スープに使用しているコーンクリームは食物繊維が多いので、すまし汁に変えています。
 - ・ 野菜は小さめに切ってやわらかく煮ています。
 - ・ りんごはすりおろして繊維を小さくします。
-

少ない量でエネルギーをとりたい方に

▶変えてみよう

- ・主食のごはんを 180g から 150 g に減らす
- ・棒々鶏を揚げ棒々鶏へ変更する
- ・りんごをりんごヨーグルトへ変更する
- ・間食にチーズサンドを追加する

▶ポイント

- ・揚げ物にしたり、ヨーグルトで和えることでエネルギーやたんぱく質を増やしています。
- ・米飯やおかずの量を減らした分、間食で補いましょう。

