

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
- ・マカロニサラダを野菜サラダに変更する



▶ 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。
- ・同じサラダでも、炭水化物の多いマカロニやポテトサラダより、野菜のみのサラダの方がエネルギーをおさえることができます。
- ・よく噛んで食べるのに時間がかかるように、野菜は大きめでコロコロに切ります。

もっと減塩したい方に

▶ 変えてみよう

- ・主菜の煮魚を蒸し魚に変更する
- ・おひたしを辛子和えに変更する



▶ ポイント

- ・煮物は摂取塩分が多くなる調理法です。魚は臭みをとる程度に少しだけ塩を使って酒蒸しにしています。焼いたりムニエルにするのもおすすめです。
 - ・からしの辛味をきかせると、しょうゆは少なくともおいしくいただけます。
-

たんぱく質を少なめにしたい方に

▶ 変えてみよう

- ・ 主菜の煮魚をムニエル（魚半分量）へ変更する
- ・ オレンジをみかんの缶詰へ変更する



▶ ポイント

- ・ たんぱく質を抑えるために魚の量を減らしています。減ったエネルギーを補うため、バターを使ってムニエルにしています。
- ・ カリウムの制限がある方は、生果物は少なめにしましょう。
- ・ たんぱく質の制限が厳しい場合は、主食やマカロニを治療用特殊食品にしましょう。

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
- ・ マカロニサラダを南瓜サラダに変更する
- ・ おひたしをやわらかおひたしに変更する



▶ ポイント

- ・ 同じサラダでも、かぼちゃやじゃがいもをつぶしたサラダだと食べやすくなります。
 - ・ 葉物野菜は、繊維をたつように小さめに切り、葉先の方だけを使うと飲みやすくなります。
-

消化のよい食事にしたい方に

▶変えてみよう

- ・マカロニサラダをみそ汁に変更する
- ・おひたしをやわらかおひたしに変更する
- ・オレンジをオレンジゼリーに変更する



▶ポイント

- ・野菜は繊維を断つように切ってやわらかく煮た方が消化しやすくなります。
- ・繊維が多い果物はジュースやゼリーに変えています。

少ない量でエネルギーをとりたい方に

▶変えてみよう

- ・主食のご飯を 180g から 150g に減らす
- ・主菜の煮魚をムニエル（魚半分量）へ変更する

▶ポイント

- ・バターを使ったムニエルに変えてエネルギーアップしています。揚げ煮もおすすめです。
- ・3回の食事で必要な栄養を摂取できない場合は、間食で補いましょう。

