

食べられない時の強い味方は

# 中鎖脂肪酸

栄養日より 11月号



血液検査結果で栄養状態の目安となるアルブミン値が中々上がらなかったり、疲れが取れにくい、最近痩せ気味、筋肉量が減ったなど思い当たることはありませんか？

“油を摂って”と言うけれど胃もたれする・・・そんな時に「中鎖脂肪酸」= MCTオイルがおすすめです！

の特  
徴  
中鎖  
脂肪  
酸

- ✓ “味”や“におい”の**変化がない**！
- ✓ どんなメニューにも合う！
- ✓ **コクが増す**ことも？！
- ✓ 油なのに**胃もたれしにくい**！

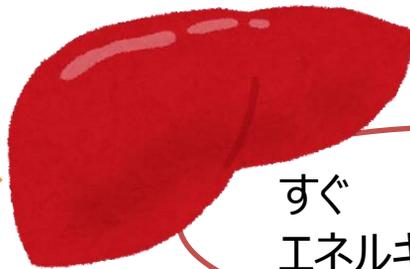
## 中鎖脂肪酸と長鎖脂肪酸の違い

中鎖脂肪酸



例：MCTオイル  
ココナッツオイル

血管から  
肝臓



すぐ  
エネルギーへ！



スピードの差は4倍！中鎖脂肪酸の方が早い！！

長鎖脂肪酸

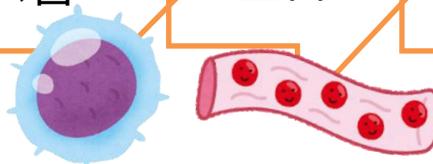


例：オリーブオイル  
サラダ油

リンパ管

血管

体内に  
溜まる



必要な時に  
エネルギーへ





# 普通の食事に中鎖脂肪酸を！



## ちょい足しメニュー！

中鎖脂肪酸の形は、液体と粉末の2種類！

使う料理次第で選ぼう！

粉末の場合は、後から液体を注いだり、

粉末と同じ量の水で練ってから溶かすと

ダメになりにくい。



or



## オススメ！

### 『ご飯にちょい足し』

米1合(150g)

MCTオイル 大さじ3(13g)

または

パウダー 個包装1袋(13g)

かき混ぜて炊飯するだけ。

炊いたご飯には・・・

MCT オイル → 小さじ1(4.6g)

MCT パウダー → 大さじ1(4.5g)

+34kcal



### 『野菜にちょい足し』

MCTオイル 小さじ1(4.6g)

マヨネーズ

または

ドレッシング

+42kcal



## 注意

- ・便通を良くする働きもある為、小さじ1からはじめる
- ・炒めものは、煙がでる可能性がある所以仕上げにかけたり、和えたりして使う！（直接加熱をしない）
- ・変形してしまうのでポリエチレン容器（カップ麺）には使わない

