

栄養だより エネルギーアップ

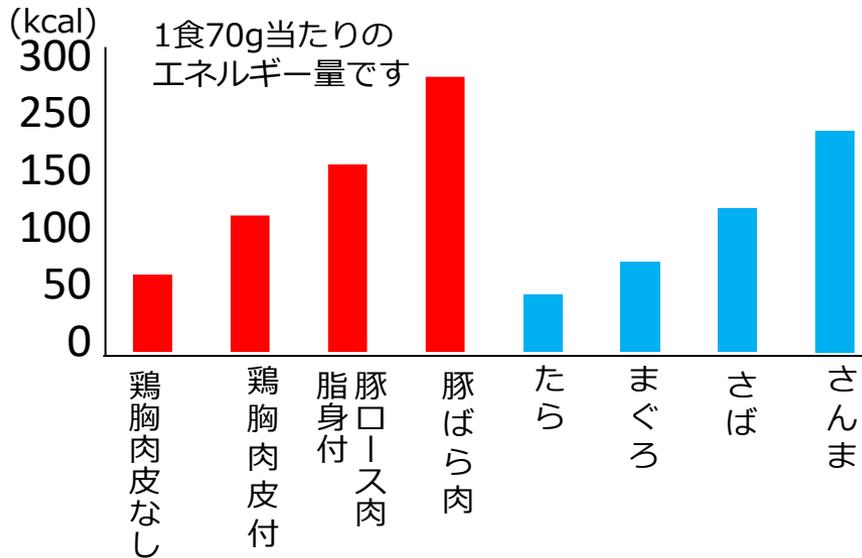
2021.11月号

血液検査でアルブミンが低いことが続いたり、指摘されることはありませんか。アルブミンとは栄養状態を表す数字の1つで、低値が続くと疲れやすくなったり、感染症にかかりやすくなります。アルブミンはエネルギーとたんぱく質を十分に摂取すると上げることができます。今回は食材でエネルギーアップするための方法を紹介します。

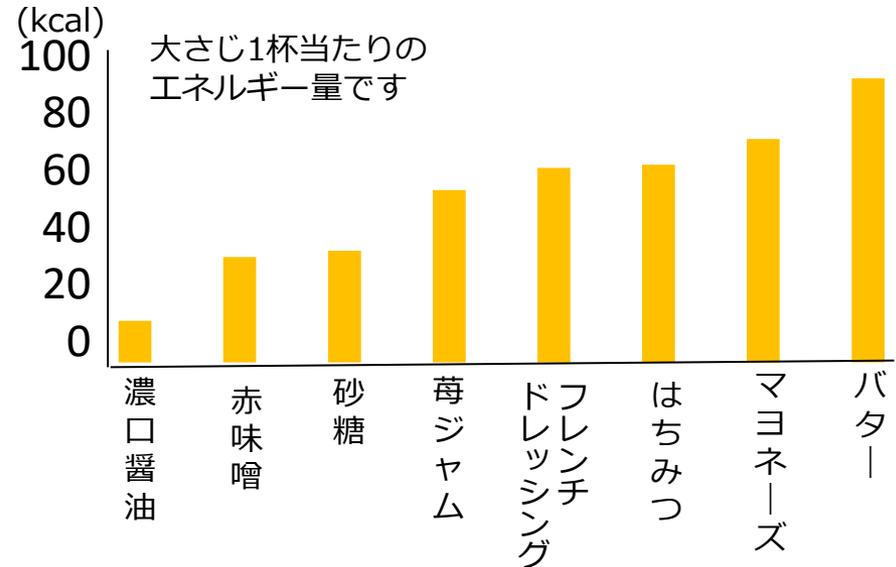
*アルブミンは食事内容を改善してから反映に数週間時間がかかります



肉・魚編



調味料編



- 肉は**脂身のある部分**や**皮を含む部位**を選択することで、エネルギーアップできます
- 主食や主菜、副菜に**エネルギー量の多い調味料**を使用することにより、さらにエネルギーアップできます

例

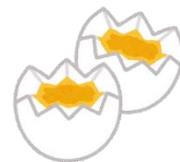


ジャム

又は



バター



ヨーグルト



砂糖

又は



はちみつ

おやつ編

* 1日の目安です

1食にはたくさん食べられないけど、間食なら食べられる、そんな方は10時と15時のおやつに以下のものがおすすめです！

団子



1本:126kcal

おまんじゅう



1個:131kcal

大福



1個:118kcal

ドーナツ



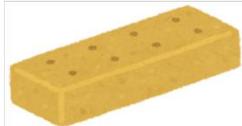
1個:194kcal

- ポイント**
- ・間食することで食事で足りていない分のエネルギーを補うことができます
 - ・間食するときはリン含有量が多い洋菓子ではなく、比較的リン含有量の少ない**和菓子**が良いです

血糖値が気になる方へ (糖質10g以下のものを選択しましょう！)



高力カオ・
オリゴ糖入り
チョコレート
20g
113kcal



大豆バー
1個
117kcal



おから
クッキー
2枚
98kcal



ヨーグルト(無糖)
1個(80g)
50kcal



牛乳
100ml
67kcal

* 甘さが足りない方は血糖値を上げにくいオリゴ糖やラカントを使用しましょう
100kcal程度を目安に摂取しましょう