

必要なエネルギーをとる

いつもの食事にひと工夫！
エネルギーアップテクニク



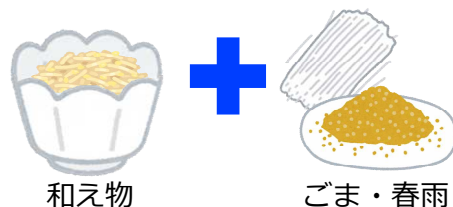
毎食の「主食」に加え、芋や油脂類も
食べるよう心がけましょう。

※持病などで食事制限を受けている方は主治医の指示に従ってください。

・みそ汁にごま油や麩を入れる



・和え物にごまや春雨を入れる



・野菜サラダにじゃがいもや
マカロニを入れる



主食にひと工夫！

・ごはんには鮭フレークとバターを混ぜる

(レシピ集に掲載)



・トーストにはちみつと
きなこをかける

・うどんに天かすやきざみ揚げをフラスする

