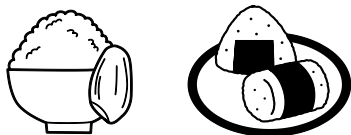


自宅でカロリーを増やす方法

- 1、ご飯の食べる量を増やす
(ご飯50g=84キロカロリー)



食欲がないときは
おにぎりです

- 2、油を使う料理を増やす
(炒め物、揚げ物など)



- 3、ドレッシングは油入りのものを使う



※カロリーが高い食材

ゴマ、バター、マーガリン、ジャム、マヨネーズ
料理の中に使用するとカロリーが高くなります



それでも足りない場合は特殊食品(粉あめ、ゼリーなど)の
使用をお勧めします。

自宅でカロリーを増やす方法

- 1、ご飯の食べる量を増やす
(ご飯50g=84キロカロリー)



食欲がないときは
おにぎりです

- 2、油を使う料理を増やす
(炒め物、揚げ物など)



- 3、ドレッシングは油入りのものを使う



※カロリーが高い食材

ゴマ、バター、マーガリン、ジャム、マヨネーズ
料理の中に使用するとカロリーが高くなります



それでも足りない場合は特殊食品(粉あめ、ゼリーなど)の
使用をお勧めします。