

# 栄養不足を解消する方法

## 1、良質なタンパク質を毎食最低1品つける

良質なタンパク質とは

肉、魚介、卵、豆類(豆腐製品も含む)

肉 : 牛肉、豚肉、鶏肉どれもよいです  
(脂が多い部位、レバーは除く)



魚介 : なるべく塩分が使われていない魚  
(干物、小魚類は控えましょう)



卵 : 1日2個までにしましょう



豆類 : 豆腐はタンパク質が少ないので  
1食200g程度が目安です



調理が大変なときは市販の温泉卵、焼き鳥1~2本を  
お勧めします(焼き鳥は皮、レバーを除く)

## 2、カロリーをしっかりと摂りましょう

カロリーが足りないと体内の脂肪だけでなく、  
タンパク質で出来ている筋肉まで壊してしまいます

カロリーはご飯、パン、麺類など主食から摂ることが重要です  
1日1500kcalの場合

ご飯 : 軽く茶碗1杯(約150g)

パン : 食パン6枚切り1枚半(約90g)



揚げ物や炒め物などの油を使用した料理や  
油入りのドレッシング、マヨネーズもお勧めです



〇〇クリニック 〇〇課

# 栄養不足を解消する方法

## 1、良質なタンパク質を毎食最低1品つける

良質なタンパク質とは

肉、魚介、卵、豆類(豆腐製品も含む)

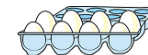
肉 : 牛肉、豚肉、鶏肉どれもよいです  
(脂が多い部位、レバーは除く)



魚介 : なるべく塩分が使われていない魚  
(干物、小魚類は控えましょう)



卵 : 1日2個までにしましょう



豆類 : 豆腐はタンパク質が少ないので  
1食200g程度が目安です



調理が大変なときは市販の温泉卵、焼き鳥1~2本を  
お勧めします(焼き鳥は皮、レバーを除く)

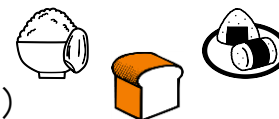
## 2、カロリーをしっかりと摂りましょう

カロリーが足りないと体内の脂肪だけでなく、  
タンパク質で出来ている筋肉まで壊してしまいます

カロリーはご飯、パン、麺類など主食から摂ることが重要です  
1日1500kcalの場合

ご飯 : 軽く茶碗1杯(約150g)

パン : 食パン6枚切り1枚半(約90g)



揚げ物や炒め物などの油を使用した料理や  
油入りのドレッシング、マヨネーズもお勧めです



〇〇クリニック 〇〇課