

ご存知ですか!?

料理にかけて食べる、混ぜて食べる油!

## MCTオイル (中鎖脂肪酸油)

[Medium-Chain Triglyceride]

ココナッツやパームに含まれる中鎖脂肪酸だけを取り出した食用油

中鎖脂肪酸：母乳や牛乳にも含まれている



### こんな方におすすめ

食事量が減った方

食事が少ない量しか  
食べられない方

エネルギーを摂る  
ことが必要な方

高齢の方

↑  
透析を受けている患者様

とにかく普通の油より消化吸収がよくて、とってもいい油なのです!!

### MCTオイルの使い方



いつもの食事(料理)に混ぜるだけ!

注意△ 温度が高いと発火するので

揚げたり炒めることはできません



MCTオイル  
私たち、使ってみました!

小さじ1杯(4.6g)

41kcal

カレースプーン1杯の  
ご飯と同じエネルギー量

### お粥

お粥茶碗1杯に小さじ2杯程度  
混ぜた後、時間がたっても油浮きしない  
つやが出る

味はお粥の味で変わらない  
食感もべたつきがない

### ヨーグルト

ぐるぐるとスプーンでよく混ぜると油が馴染む  
油浮きは気にならない  
少し粘度がゆるくなる  
味は変わらない  
においもない

### きゅういなます

意外に油っぽさとか何も感じない

### コーヒー・お茶

油が浮くのでよくかき混ぜてから飲む  
揚げ物を食べる時に飲む飲み物みたいな油浮き加減

### 南瓜・高野豆腐の煮物

食材に染み込むので  
油っぽさを全然感じない

### ちらし寿司

味に違和感なし👏  
酢飯がパラパラするかも  
⇒スプーン使用がよい

### もみじ饅頭

割って油を染み込ませるとしっとりする

### 卵とじ

わりとたくさんかけても油と馴染む  
油っぽさは気にならない

### 肉の炒め物

### きんぴらごぼう

### ゴマ和えなど和え物

問題なし!👏