



Vol.111

8



いのくち栄養だより

Nutrition News from Inokuchi

2021年

月発行

日に日に暑さが増し、先月お知らせした旬の食材だけでなくギラギラとした日差しにも夏を感じます。換気しながらも部屋は涼しくして過ごし、元気にこの夏を乗り切りましょう！

栄養指導室 松田・竹尾・宇根



まずは **エネルギーをしっかりと摂る** ことが優先です

油を上手に使う

オリーブ油⇒炒め物、ドレッシング作りに

卵かけごはんにかける

ごま油⇒酢の物、きんぴらなどの仕上げに

冷奴にかける

マヨネーズ⇒炒め物、野菜(茹で)のサラダ

バター⇒炒め物の香りづけに

★食材を素揚げにして揚げびたしもおすすめ♪

栄養調整食品を利用する

明治メイバランス(meiji)

日清 MCT オイル(日清オイリオ)

マクトンオイル(キッセイ薬品工業)

ジャネフハイカロ 160 ゼリー

(キューピー)

カロリーメイト(大塚製薬)

脂質を多く含む食品を選ぶ

牛・豚肉:ロース肉、バラ肉

鶏肉:手羽先、手羽中、手羽元

皮つきもも肉

魚類:さば、いわし、あじ、太刀魚

あなご、銀鮭

乳製品:アイスクリーム

※『氷菓』は夏Ver.にならないように

エネルギーアップの

コツ

でんぷん製品を取り入れる

春雨⇒酢の物に入れることで
つるっと食べられます

葛切り⇒煮物に

片栗粉⇒肉や魚にまぶすことで

やわらかくジューシーに仕上がります

ごま豆腐⇒食事の1品として

肉や魚、卵料理を食事に取り入れる

たんぱく質を多く含む食品はエネルギーを
しっかりと摂ることができます

暑い季節に多くなる麺類は、麺類だけでなく
一緒におかずも食べるようにしましょう

(例)冷麺+錦糸卵

そうめん+卵豆腐

うどん+肉おろし

そば+えびの天ぷら

塩は入れないように

食欲が落ちないように、日中だけでなく夜間も
エアコンを使って涼しくし、快適に過ごしましょう！