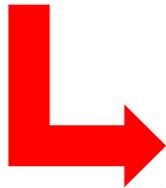


# 困ったときの栄養アップ術

1日3回の食事から栄養を取り切れないとき



食事の回数を増やす⇒3回の食事プラス間食(1回~3回)

食べられないときには、無理をしないことも大事

食欲が湧かない



間食メニュー

\*バナナ、ヨーグルト、乳酸菌飲料

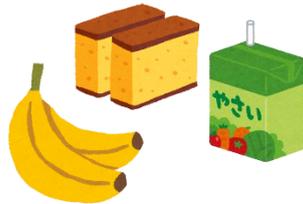
\*おにぎり、肉まん

\*フルーツゼリー

\*カステラ、蒸しパン、ぶどうパン

\*どら焼き肉団子(和菓子) \*牛乳、

野菜ジュース、ココア など



作るのが面倒...

上手に市販品を活用

\*市販の総菜を追加

スーパーやコンビニで販売しているものを活用する

コロッケや天ぷら、煮物、サラダなど

\*インスタント食品を利用

インスタントやレトルト食品に、カット野菜、冷凍野菜、

卵などを加える

\*缶詰を活用

調理をしなくても栄養が摂れる

