



透析だより

コラム

油脂を上手に活用しよう



油脂は三大栄養素のひとつ。1gあたり9kcalと高エネルギーでエネルギー量が不足しやすい透析患者さんにはおすすめの食品です。上手に利用して筋肉量、栄養状態を維持しましょう！

☆エネルギーアップのコツ

- 油を使った料理を1日2~3品は取り入れましょう
- 植物性油脂（オリーブ油、ごま油、アマニ油など）も利用しましょう

ご飯 → チャーハン ピラフ

冷や奴 → 揚げ出し豆腐 厚揚げ

焼き魚 → ムニエル フライ

煮物 → 炒め煮

ゆで卵 → 目玉焼き オムレツ

お浸し → マヨネーズやバターで炒め物

煮物を炒め物や揚げ物にすると塩分も抑えられます！

仕上げに小さじ1杯程度かけるだけでもカロリーアップに！

酢の物 → +オリーブ油でマリネ +ゴマ油でナムル

油大さじ1 = 110 kcal