

効率よく、体に栄養貯蓄

～食欲の秋を楽しむ食事の3ヶ条～

☆ 1日3食+間食を取り入れましょう！

一度に量がとれない場合は、回数を多くして補いましょう

☆ 間食は、「小さな食事」として考えましょう！

お菓子類だけではなく、軽食の感覚で食べられるものがオススメ☆
(サンドイッチ・たこ焼き・焼き芋・おにぎり・ゆで卵などなど)

☆ 食材の選択・調理方法の工夫で、エネルギーUP！

食材を上手に選択(もも肉をロースに・白身魚を青身魚へ・・・など)
調理方法をひと工夫(あげて煮る、ドレッシングやマヨネーズの利用 など)

☆ サラダ巻きクレープ

《材料》

小麦粉	大さじ2杯	すべてを
卵・牛乳・塩	適量	まぜる
サラダ油	適量	
レタス	葉1枚(短冊切り)	
ロースハム	1枚(短冊切り)	
ゆで卵	1/2個(輪切り)	
マヨネーズ	適量	

《作り方》

- ①小麦粉・卵・牛乳・塩まぜあわせたものをサラダ油をひいたフライパンにうすくのぼして、焼く。
- ②①の生地をひっくりかえして、両面焼き、さます。
- ③切った野菜やハム・卵を生地にのせる。
- ④中央にマヨネーズを少しのせて、巻く。

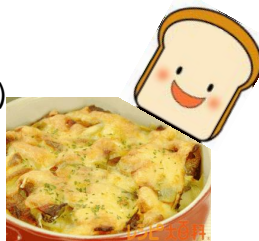
《ひとことメモ》

- ・フルーツやアイスを巻くと、デザートになります。
- ・ハムのかわりに、とりのから揚げや焼き肉にエビフライもおいしいですよ～！
- ・野菜はきゅうり・トマト・アスパラなどお好みで。
- ・好きなものを巻き巻きクレープしませんか？

☆ パンでグラタン

《材料》

食パン(6枚切)	1枚(サイコロ大)
牛乳	1/2カップ
卵	1/2個
さとう	小さじ1/2杯



《作り方》

- ①食パンをサイコロ大に切る。
- ②牛乳・卵・さとうをまぜ合わせる。
- ③耐熱皿にパンをひき、②の液をかける。
- ④オーフントースターで8～10分程度焼く。

《ひとことメモ》

- ・トッピングにバターやチーズをかけるとコクがでて、さらにカロリーUP↑
- ・軽食として、サラダかスープ等を添えてもOK

☆ さばの揚げ煮

《材料》

さば	1切(*あじでもOK)
塩	少々
片栗粉	適量
サラダ油	適量
おろし大根	片手1杯
ねぎ	少々
しょうゆ	小さじ1杯
みりん	小さじ1/2杯
酒	小さじ1/2杯

《作り方》

- ①さばに軽く塩をふる。
- ※生姜のしぼり汁をかけるとうさみ消しに
- ②さばに片栗粉をまぶして、揚げる。
- ③だし汁(または水)に、調味料を入れる。ひと煮立ちしたら、さば・おろし大根を入れて、仕上げにねぎをちらす。

《ひとことメモ》

- ・おろし大根で揚げ物をさっぱりと。
- ・白身魚や鶏肉・豚肉でも代用できます。

【おまけのひとこと】

- ・主食+主菜(肉・魚・卵・豆腐)+野菜で組み合わせましょう。
- 栄養素はひとつでは力を発揮できません。いろいろな栄養素で体はつくられています。
- ・効率よく栄養剤を利用するのもひとつ！
- その際は、医療スタッフにご相談ください。



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室