

エネルギー摂取量を減らさない工夫

たんぱく質を減らした分のエネルギーが不足しないよう
油脂類とでんぷん製品、砂糖から補いましょう

たんぱく質0g

油脂類



砂糖



低たんぱく質

でんぷん製品



①油や砂糖はたんぱく質が0g！料理に上手に摂り入れましょう

(砂糖は血糖値を急上昇させるため、量とタイミングに注意する)

②「煮る」や「蒸す」より「揚げ物」や
「炒め物」など油を使った料理を選びましょう

③調理にたんぱく質の少ない
でんぷん製品を活用しましょう

