

## カルシウム

膵	ご飯に「乳カル酵素」を添加
	主食に「プラスカルシウム」を添加
	味噌汁の素の中にカルシウムが添加されている(ニュークックチル)
	カルシウム強化食品の利用(牛乳・ヨーグルト・ふりかけ)
	ヨーグルトの提供
	カフェオレ・乳酸菌飲料・ヨーグルト等の提供

膵 ・ 膵 ・ 膵	カルシウム強化商品(ゼリー, デザート, ふりかけ, ウエハース, 牛乳)の使用
	カルシウム強化米を混ぜてごはんを炊く
	脱脂粉乳(スキムミルク)や粉チーズの活用 (シチュー, カレーなどに追加)
	汁物にいりこ粉末を加える
	ほうれん草, 小松菜, 厚揚げ, 豆製品を意識して取り入れる
	大豆・切干大根・しらす・ひじき・ごまなどを少しでも料理に取り入れる
	豆腐より生揚げの使用頻度を増やす
	牛乳やチーズを料理に使用(スープなど)
	カルシウムの吸収率を考え, きのご類の使用頻度を増やす
	牛乳寒天・プリン・フルーチェ・チーズ・小魚・煮干しをおやつで出す
	蒸しパンの水分を牛乳にする
	ヨーグルトを定期的に出す

## 鉄

膵	「大豆製品・ひじき・のり」などを積極的に取り入れる
	鉄分入りドリンクを提供
	鉄分強化食品の使用 (カレールウ・ゼリー・ふりかけ・チーズ・ウエハース・牛乳・ヨーグルト)
	麦入りご飯に鉄分が含まれる強化米を入れる
	ビタミンCを含む食品と組み合わせて吸収を高めるようにする

膵	貧血の患者さまの汁物に鉄分の粉末(鉄分強化食品)を混ぜる
	鉄強化食品の使用(牛乳・乳製品・ふりかけ)
	妊産婦対象で鉄強化栄養補助ジュース提供

## 食塩

■	汁物の回数を減らす, だしや香味野菜の活用
	塩分制限のない方にも塩分30%カット醤油を使用
	漬物の代わりに煮豆を提供
	漬物の提供量減 少ない量ではありますが, 意外とうまくいっています
	汁物→牛乳やヤクルト製品へ変更

■ ・ ■ ・ ■ ・ ■ ・ ■ ・ ■ ・ ■	汁物や煮物は出汁からしっかり取る
	汁物は具たくさんにして, 汁の摂取を減らす
	計量 180 cc前後 例)みそ汁 味噌3g, 白味噌2g, かつおだし(パック)1g, 水 100~150
	ふりかけや汁物の回数を減らす
	調味料の使用量を意識して減らす
	最初から規定量の調味量をすべて入れず, 味をみて調整する
	減塩調味料を使用
	醤油<マヨネーズを使用
	1食の中で醤油・味噌を使った料理が重複しないよう心掛ける
	酢やレモンを生かした味つけ 砂糖を少し加えると子どもでも食べやすい
	ドレッシングを1人分の小袋で提供するのではなく, ゆで野菜とドレッシングで和えてから提供
	副菜を煮物系ではなくサラダにする
	ごま・ニンニク・のり・かつおぶし等風味が出る調味料を使う
麺類時は食塩ゼロ麺(うどん・ラーメンなど)を使用 麦芽糖調製品を使用することで調味料がまとわりやすくなり, 味がぼやけないので追加で調味料をかけることを防ぐことができる	

■	汁物の回数を減らす (半量にする・代わりに飲み物やデザートを出す)
	個包装の「だし醤油 3 ml:塩分 0.2g」を使用

## たんぱく質

糖	プロテインやきなこなどを加える
	(ソフト食・ミキサー食)メイプロテインやニュートリーコンク 2.5 使用
	エプリッチゼリーの豆腐味をメニューで入れる

肉・ 糖 ・ 糖 ・ 糖	鶏肉 もも肉→むね肉を使う
	汁物に豆腐を入れる
	豆腐や卵を同時に活用し、 一つの献立で複数の食材からたんぱく質を摂取することを心掛ける
	豆腐など安価な食材で補う

## その他 (ビタミン・食物繊維・脂質 等)

- 汁物の中にビタミンサプリ(粉末)を添加
- アセロラゼリー提供
- 毎日フルーツを付ける
- 種類の違う乳カル酵素 (Zn+VB 強化→朝, 乳カル酵素ファイバー→夕) を汁物に利用
- 定時の飲みものの提供の際に水で溶かす食物繊維を加えて補っている
- 不足がちな栄養素をおいしく補給できるプリンの素を使用  
牛乳不足解消にもなり、バリエーションも多く、好評。

1食あたり 70g 中 鉄 8.0 mg, 亜鉛 5.2 mg, セレン 22 μg, カルシウム 95mg 含有  
(商品名: ヘルシーフードプリン mix  
苺ミルク・バナナ風味・黒ゴマ・練乳・ココア・カスタード風味・抹茶風味)