

低カロリー食

【対象者】 ①極度の食欲不振の方②段階的な栄養補給のフォローが必要な方③先行期障害や認知症の方④終末期の方等に選択肢の幅を広げるための食事

【基本食とは】 少量の食事を提供し、普通食へ移行するきっかけづくりの食事

【高濃度食とは】 基本食を食べることが出来ない方への食事で、病状に応じて液体タイプとゼリータイプを選択できる

2017.8.1

		食事内容	栄養価				特徴・注意事項・期間の目安																										
600kcal/日(200kcal/食)	基本食	<p>主食:全粥100g 主菜:半分量(濃厚食に準ず) デザート:普通量 ねり梅</p> <p>(1食の重量:170g)</p>		<p>熱量 628 Kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.1 g 糖質 88.5 g 食物繊維 6.1 g 水分 525.6 g ビタミンB1 1.06 mg ビタミンB2 0.68 mg ビタミンB6 0.57 mg ビタミンB12 2.1 μg 葉酸 98 μg</p>	<p>ナトリウム 3,300 mg カリウム 1,067 mg ビタミンC 49 mg カルシウム 400 mg 鉄 6.1 mg 亜鉛 7 mg 銅 0.37 mg 塩分 8.4 g</p>	<p>副食(野菜)が少なく、ビタミン・ミネラル・水分・食物繊維が1日の摂取基準の半分程度しか補給できない</p> <p>補液及び経腸栄養食の併用が望ましい</p> <p>期間の目安 食事摂取量80%以上で移行</p>																											
	液体タイプ	<p>メイバランスミニ 1日3本</p> <p>(1食の重量:125g)</p> <p>1g当たり1.6Kcal</p>		<p>熱量 600 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.8 g 糖質 87.9 g 食物繊維 7.5 g 水分 282.3 g ビタミンB1 0.9 mg ビタミンB2 1.2 mg ビタミンB6 1.8 mg ビタミンB12 3.6 μg 葉酸 180 μg</p>	<p>ナトリウム 330 mg カリウム 360 mg ビタミンC 96 mg カルシウム 360 mg 鉄 4.5 mg 亜鉛 6 mg 銅 0.3 mg</p>	<p>(液体) カリウムが基準値の1/7程度、カルシウム・水分・鉄・亜鉛・銅等が1/2程度しか補給できない。水分も少ない 長期になるとミネラル・微量元素の不足が起こると考えられる</p> <p>(ゼリー) カリウムが基準値の1/10程度、カルシウム・鉄・亜鉛・銅が1/2程度しか補給できない。水分も少ない 長期になるとミネラル・微量元素の不足が起こると考えられる</p>																											
	ゼリータイプ	<p>メイバランスソフトゼリー 1日3P</p> <p>(1食の重量:125g)</p> <p>1g当たり1.6Kcal</p>		<p>熱量 600 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 16.8 g 糖質 87 g 食物繊維 6 g 水分 284.4 g ビタミンB1 0.9 mg ビタミンB2 1.2 mg ビタミンB6 1.8 mg ビタミンB12 3.6 μg 葉酸 300 μg</p>	<p>ナトリウム 240 mg カリウム 240 mg ビタミンC 96 mg カルシウム 240 mg 鉄 6 mg 亜鉛 6 mg 銅 0.3 mg</p>	<p>補液及び経腸栄養食の併用が望ましい</p> <p>期間の目安 食事摂取量80%以上で移行</p> <p>1日の摂取基準(推奨値)</p> <table border="0"> <tr> <td>食物繊維</td> <td>19g</td> <td>ビタミンB1</td> <td>1.3mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2</td> <td>1.5mg</td> <td>ビタミンB6</td> <td>1.4mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB12</td> <td>1.5 μg</td> <td>葉酸</td> <td>240 μg</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム</td> <td>-</td> <td>カリウム</td> <td>2500mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC</td> <td>100mg</td> <td>カルシウム</td> <td>700mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>7.5mg</td> <td>亜鉛</td> <td>12mg</td> </tr> <tr> <td>銅</td> <td>0.9mg</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>※必要水分量は現体重×30ml</p>	食物繊維	19g	ビタミンB1	1.3mg	ビタミンB2	1.5mg	ビタミンB6	1.4mg	ビタミンB12	1.5 μg	葉酸	240 μg	ナトリウム	-	カリウム	2500mg	ビタミンC	100mg	カルシウム	700mg	鉄	7.5mg	亜鉛	12mg	銅	0.9mg	
食物繊維	19g	ビタミンB1	1.3mg																														
ビタミンB2	1.5mg	ビタミンB6	1.4mg																														
ビタミンB12	1.5 μg	葉酸	240 μg																														
ナトリウム	-	カリウム	2500mg																														
ビタミンC	100mg	カルシウム	700mg																														
鉄	7.5mg	亜鉛	12mg																														
銅	0.9mg																																

		食事内容	栄養価	特徴・注意事項・期間の目安													
800kcal / 日 (267kcal / 食)	基本食	<p>主食:全粥100g 主菜:半分量 (濃厚食に準ず) 副菜:半分量 (濃厚食に準ず) デザート:普通量 朝:ヨーグルト、朝夕みそ汁</p> <p>(1食の重量:360g)</p> <p>1日 390円</p>	 <p>各食事形態にも対応可能です</p> <p>熱量 818 Kcal たんぱく質 38.3 g ナトリウム 1,658 mg 脂質 23.2 g カリウム 1,643 mg 糖質 112 g ビタミンC 86 mg 食物繊維 8.3 g カルシウム 582 mg 水分 728.6 g 鉄 7.5 mg ビタミンB1 1.33 mg 亜鉛 8.1 mg ビタミンB2 1.18 mg 銅 0.52 mg ビタミンB6 0.95 mg 塩分 3.9 g ビタミンB12 3.2 μg 葉酸 217 μg</p> <p>穀エネ比57%:動蛋比18%:脂肪エネ比25%</p>	<p>ある程度のバランスが取れた食事 全体量が少ないため、それぞれの栄養素の基準を満たすことができないため、長期になると低栄養になる可能性がある</p> <p>期間の目安 食事摂取量80%以上で移行</p>													
	液体タイプ	<p>メイバランスミニ 1日3本 CP 10ジュース 1日3本</p> <p>(1食の重量:250g)</p> <p>1g当たり1.1Kcal</p> <p>1日 765円</p>	 <p>熱量 840 Kcal たんぱく質 58.5 g ナトリウム 456 mg 脂質 16.8 g カリウム 450 mg 糖質 111.9 g ビタミンC 1,596 mg 食物繊維 7.5 g カルシウム 585 mg 水分 612 g 鉄 19.5 mg ビタミンB1 9.9 mg 亜鉛 42 mg ビタミンB2 10.2 mg 銅 0.3 mg ビタミンB6 16.8 mg ビタミンB12 33.6 μg 葉酸 1,830 μg</p> <p>穀エネ比54%:動蛋比28%:脂肪エネ比18%</p>	<p>(液体) カリウムが基準値の1/5程度・食物繊維が1/2程度しか補給できない。水分もすくない CP10はビタミン、ミネラル等(カリウム以外)の補給に優れており、コラーゲンペプチドも配合されているため、たん白質の補給もできる</p> <p>(ゼリー) カリウムが基準値の1/5程度・食物繊維が1/3程度しか補給できない、ビタミンB1が少ないため糖代謝への影響や微量元素やミネラルの不足による影響も長期になると考えられる</p>													
	ゼリータイプ	<p>メイバランスソトゼリー 1日3P プロッカゼリー 1日3個</p> <p>(1食の重量:202g)</p> <p>1g当たり1.4Kcal</p> <p>1日 780円</p>	 <p>熱量 840 Kcal たんぱく質 41.1 g ナトリウム 240 mg 脂質 17.1 g カリウム 240 mg 糖質 87 g ビタミンC 96 mg 食物繊維 6 g カルシウム 240 mg 水分 284.4 g 鉄 6 mg ビタミンB1 0.9 mg 亜鉛 6 mg ビタミンB2 1.2 mg 銅 0.3 mg ビタミンB6 1.8 mg ビタミンB12 3.6 μg 葉酸 300 μg</p> <p>穀エネ比62%:動蛋比20%:脂肪エネ比18%</p>	<p>期間の目安 食事摂取量80%以上で移行</p> <p>1日の摂取基準(推奨値)</p> <table border="0"> <tr> <td>食物繊維 19g</td> <td>ビタミンB1 1.3mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 1.5mg</td> <td>ビタミンB6 1.4mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB12 1.5 μg</td> <td>葉酸 240 μg</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム -</td> <td>カリウム2500mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC 100mg</td> <td>カルシウム 700mg</td> </tr> <tr> <td>鉄 7.5mg</td> <td>亜鉛 12mg</td> </tr> <tr> <td>銅 0.9mg</td> <td></td> </tr> </table> <p>※必要水分量は現体重×30ml</p>	食物繊維 19g	ビタミンB1 1.3mg	ビタミンB2 1.5mg	ビタミンB6 1.4mg	ビタミンB12 1.5 μg	葉酸 240 μg	ナトリウム -	カリウム2500mg	ビタミンC 100mg	カルシウム 700mg	鉄 7.5mg	亜鉛 12mg	銅 0.9mg
食物繊維 19g	ビタミンB1 1.3mg																
ビタミンB2 1.5mg	ビタミンB6 1.4mg																
ビタミンB12 1.5 μg	葉酸 240 μg																
ナトリウム -	カリウム2500mg																
ビタミンC 100mg	カルシウム 700mg																
鉄 7.5mg	亜鉛 12mg																
銅 0.9mg																	

		食事内容	栄養価		特徴・注意事項・期間の目安														
1000kcal食(333kcal/食)	基本食	<p>主食:全粥160g 主菜:半分量 (濃厚食に準ず) 副菜:半分量 (濃厚食に準ず) デザート:普通量 朝:ヨーグルト、朝夕みそ汁 (1食の重量:400g)</p>		<p>熱量 1,012 Kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 24.2 g 糖質 150.9 g 食物繊維 8.7 g 水分 952.1 g ビタミンB1 1.4 mg ビタミンB2 1.32 mg ビタミンB6 1.01 mg ビタミンB12 3.6 μg 葉酸 225 μg</p>	<p>ナトリウム 1,718 mg カリウム 1,806 mg ビタミンC 86 mg カルシウム 695 mg 鉄 7.7 mg 亜鉛 9.1 mg 銅 0.59 mg 塩分 4.1 g</p>	<p>ある程度のバランスが取れた食事 全体量が少ないため、満たせない栄養素がある (食物繊維・ミネラル・微量元素) 長期になると低栄養になる可能性がある</p> <p>期間の目安 食事摂取量80%以上で移行</p>													
	液体タイプ	<p>メイバランスミニ 1日3本 CP 10ジュース 1日3本 牛乳100ml 1日300ml (1食の重量:350g) 1g当たり1Kcal</p>		<p>熱量 1,041 Kcal たんぱく質 68.4 g 脂質 28.2 g 糖質 126.3 g 食物繊維 7.5 g 水分 874.2 g ビタミンB1 10.02 mg ビタミンB2 10.65 mg ビタミンB6 16.89 mg ビタミンB12 34.5 μg 葉酸 1,845 μg</p>	<p>ナトリウム 579 mg カリウム 900 mg ビタミンC 1,599 mg カルシウム 915 mg 鉄 19.5 mg 亜鉛 43.2 mg 銅 0.33 mg</p>	<p>(液体) カリウムが基準値の1/3程度・食物繊維が1/2程度しか補給できない ビタミン・微量元素の部分は満たせる部分が多く比較的バランスはとれている</p> <p>(ゼリー) カリウムが基準値の1/5程度・食物繊維が1/3程度しか補給できない ビタミンB1が少ないため糖質代謝への影響や微量元素やミネラル等の不足による影響も長期になると考えられる</p>													
	ゼリータイプ	<p>メイバランスソフトゼリー 1日3P プロッカゼリー 1日3個 ヨーグルト 1日3個 (1食の重量:272g) 1g当たり1.3Kcal</p>		<p>熱量 1,020 Kcal たんぱく質 52.8 g 脂質 17.7 g 糖質 119.1 g 食物繊維 6 g 水分 507.3 g ビタミンB1 0.99 mg ビタミンB2 1.62 mg ビタミンB6 1.86 mg ビタミンB12 4.5 μg 葉酸 309 μg</p>	<p>ナトリウム 402 mg カリウム 645 mg ビタミンC 96 mg カルシウム 564 mg 鉄 6.3 mg 亜鉛 7.2 mg 銅 0.33 mg</p>	<p>期間の目安 食事摂取量80%以上で移行</p> <p>1日の摂取基準(推奨値)</p> <table border="0"> <tr> <td>食物繊維 19g</td> <td>ビタミンB1 1.3mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB2 1.5mg</td> <td>ビタミンB6 1.4mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンB12 1.5 μg</td> <td>葉酸 240 μg</td> </tr> <tr> <td>ナトリウム -</td> <td>カリウム 2500mg</td> </tr> <tr> <td>ビタミンC 100mg</td> <td>カルシウム 700mg</td> </tr> <tr> <td>鉄 7.5mg</td> <td>亜鉛 12mg</td> </tr> <tr> <td>銅 0.9mg</td> <td></td> </tr> </table> <p>※必要水分量は現体重×30ml</p>	食物繊維 19g	ビタミンB1 1.3mg	ビタミンB2 1.5mg	ビタミンB6 1.4mg	ビタミンB12 1.5 μg	葉酸 240 μg	ナトリウム -	カリウム 2500mg	ビタミンC 100mg	カルシウム 700mg	鉄 7.5mg	亜鉛 12mg	銅 0.9mg
食物繊維 19g	ビタミンB1 1.3mg																		
ビタミンB2 1.5mg	ビタミンB6 1.4mg																		
ビタミンB12 1.5 μg	葉酸 240 μg																		
ナトリウム -	カリウム 2500mg																		
ビタミンC 100mg	カルシウム 700mg																		
鉄 7.5mg	亜鉛 12mg																		
銅 0.9mg																			