

治療食は普通食よりも高い? (昼食編)

朝食編が好評でしたので、続いて昼食編です!

ジンゾウ先生シリーズを使ったときと、使わなかったとき、どれくらい違うのでしょうか。たんぱく質1日30g□エネルギー□1500kcalで考えてみましょう



主食をジンゾウ先生シリーズに置き換えた場合

- ・ジンゾウ先生のでんぷんそば
天ぷら(えび2本、れんこん、さつまいも、にんじんとゴボウと玉ねぎのかき揚げ)
- ・キウイ

たんぱく質 7.76g□ (動たん比71%)

エネルギー□ 674kcal

1食 約309円



普通の食品

- ・そば

たんぱく質 9.8g (動たん比0%)

エネルギー 274kcal

1食 約100円

一見、普通食の方が安く抑えられているようですが、普通食の方は、エネルギーが不足する危険性があります。これを補うためにエネルギーゼリー 2個(1個130～150円)をプラスすると



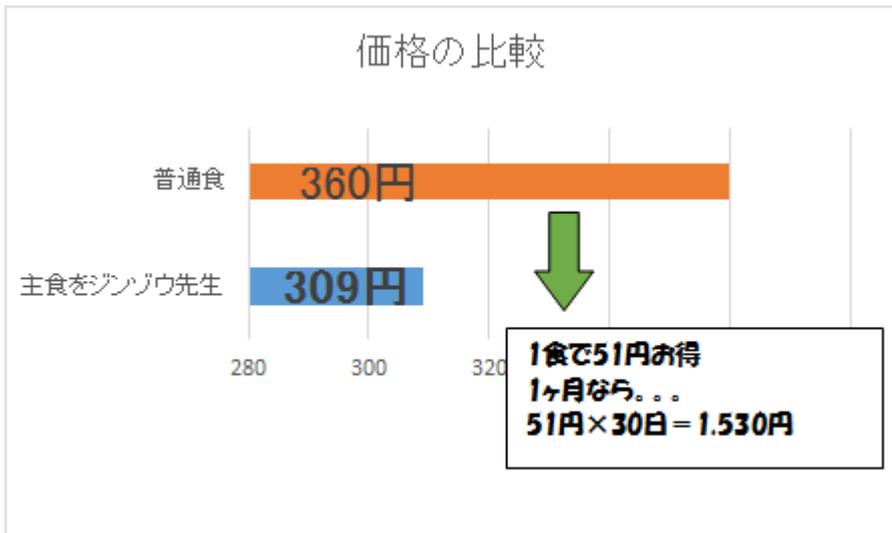
普通の食品+エネルギーゼリー

たんぱく質 9.8g (動たん比0%)

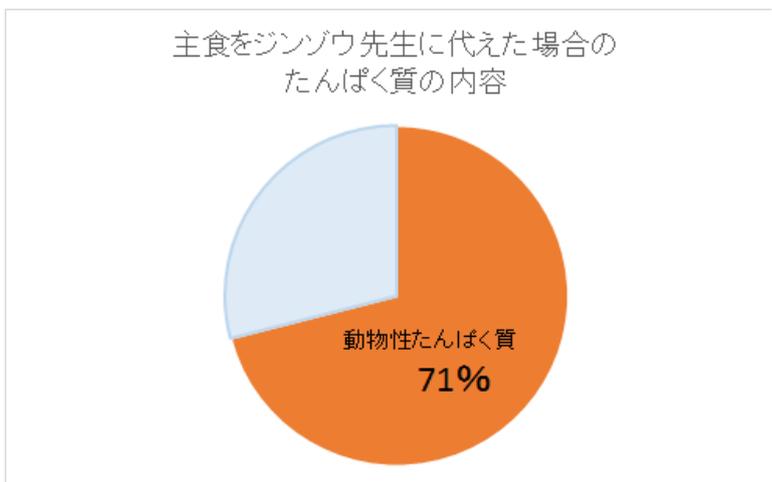
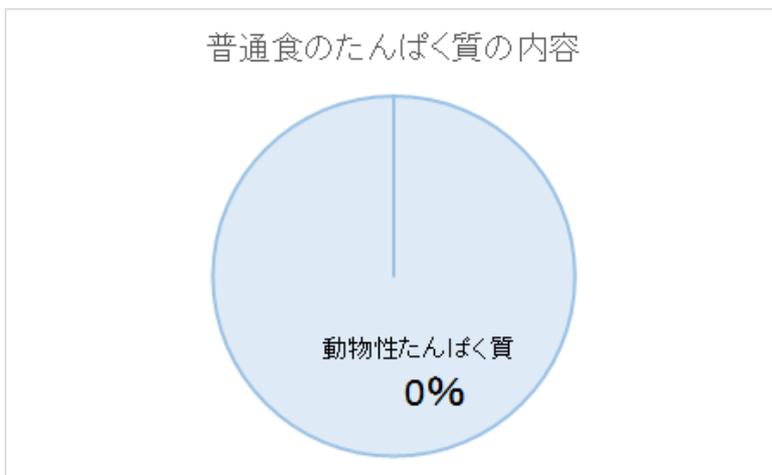
エネルギー 594kcal

1食 360円

【結果発表】 実は治療食の方が安く抑えられていました



さらに、たんぱく質の内容にも注目です。



動物性たんぱく質の割合が低いと筋肉減少や肌のトラブルなどの栄養障害を起こしやすくなります。