

# 栄養アップの方法 ～栄養補助食品(栄養剤)の活用～

栄養補助食品は少量高栄養！味の種類が豊富！  
飲料・ゼリータイプがあるため、好みに合わせて選ぶことができます。スーパーやドラッグストア、  
通信販売等で購入可能です♪

## ◆摂り方のポイント◆

- ① 食事の合間にちょこちょこ飲み！
- ② 料理にプラスしてアレンジ！
- ③ 冷やしてさらに飲みやすく！

## ポイント① 実践例



## ポイント② 実践例

いつもの飲み物や料理にプラス！料理に使用する際は、コーンスープ味の栄養補助食品がおすすめです



- ～レンジで簡単♪栄養満点スープの作り方～
- ① 耐熱容器に冷凍野菜や肉団子などの具材を入れ、レンジで温める
  - ② コーンスープ味の栄養剤を加え、さらに温める
  - ③ お好みに塩コショウ・パセリなどかけて完成

※直火で加熱すると焦げやすいため、調理の際は火加減にご注意ください