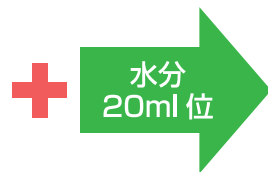


## II ケトンミキサー食レシピ

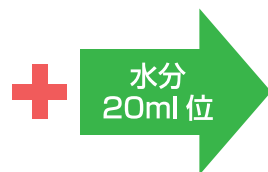
### ケトン食 (ケトン比 2:1)

鶏ひき肉 20g+ブロッコリー 20g+玉ねぎ 20g+油 15g=185kcal  
たんぱく質 5.3g 脂質 16.8g 炭水化物 2.8g



**出来上がり**  
シリンジ吸引後  
**60ml 位**

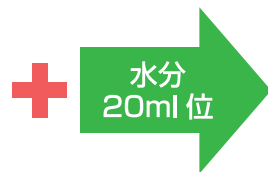
豚もも肉 20g+人参 20g+キャベツ 40g+油 16g=193kcal  
たんぱく質 4.9g 脂質 17.3g 炭水化物 3.9g



**出来上がり**  
シリンジ吸引後  
**60ml 位**

木綿豆腐 40g+白菜 40g+トマト 20g+油 15g=183kcal  
たんぱく質 3.5g 脂質 16.7g 炭水化物 4.0g

\*トマトはトマトピューレでも可 (ケチャップを使うときは糖分が含まれるので半分の量にする)



**出来上がり**  
シリンジ吸引後  
**60ml 位**

どのメニューも塩を 2 つまみ位入れると口からも食べられる味になります。

他の調味料はケトン比が変わってしまうので使う場合は注意が必要です。

普段は、家族の食事とは別に、ケトン食ミキサーをまとめて作って冷凍しその都度解凍して注入し、外出の際は凍ったまま持っていきます。1日のうち1回～3回はミキサー食、他の食事は寒天で半固形化したケトンフォーミュラを注入している方もいます。



また、レトルト食品も便利です。パックには標準成分値が書かれているのでその値を参考にしてください。

ケトン比の計算方法には 2 通りありますが、当院では簡便な①の方法を使用しています。

- ①ケトン比の計算 (重量比)  $F(g) : P(g) + C(g)$   
②ケトン比  $= 0.46P(g) + 0.9F(g) : C(g) + 0.58P(g) + 0.1F(g)$

P…たんぱく質、 F…脂質、 C…炭水化物

(例)

ケトン比 1:1



ホリカフーズ株式会社

標準成分値 (1袋 = 50g 中)

エネルギー …… 87kcal  
たんぱく質 …… 4.9g  
脂質 …………… 6.1g  
炭水化物 …… 3.0g

脂質 : (たんぱく質 + 炭水化物) = 6.1 : (4.9 + 3.0)

ケトン比 0.8 (約1) : 1

ケトン比 3:1



ホリカフーズ株式会社

標準成分値 (1袋 = 50g 中)

エネルギー …… 78kcal  
たんぱく質 …… 1.0g  
脂質 …………… 7.5g  
炭水化物 …… 1.6g

脂質 : (たんぱく質 + 炭水化物) = 7.5 : (1.0 + 1.6)

ケトン比 2.9 (約3) : 1