

癒やしの料理(Comfort Cuisine) 食料品の買い物リスト

* 価格は目安であり、商品や店舗によって異なる場合があります。

- 高タンパク質 良質なタンパク質源
- 高脂質 良質な脂肪源
- 高繊維質 食物繊維が豊富
- 高栄養価 栄養価の高い食品ですが、コストは高めかも

農産物



- アボカド** 1食あたり\$0.50*
クリーミーな食感で、健康的な脂肪、ビタミン、ミネラルが豊富。トースト、サラダ、スムージーにどうぞ。
高脂質 高栄養価
- バナナ** 1食あたり\$0.30*
カリウムが豊富で消化も良好。
- リンゴ** 1ポンドあたり\$1.99*
持ち運びに便利で、食物繊維とビタミンの供給源になります。
- ジャガイモ・サツマイモ**
栄養満点。ローストしたり、焼いたり、すりつぶしたりして簡単にお召し上がりいただけます。
- 根菜類**
ニンジン、ピーズ、カブ。保存が効きます。ローストしたり、スープに加えたり、蒸し焼きに。
- 葉菜類** 1食あたり\$1.99*
ほうれん草、ケール、コロードの若葉。ビタミンとミネラルがたっぷり。サラダ、スムージー、炒め物に。
- サラダ・キット**
簡単な食事。セール品を探してください。ツナ缶や鶏肉、豆類をトッピングして、タンパク質をプラス。

軽食

- ナッツ・種子類** 1食あたり\$0.39*
ヘルシーな脂肪、たんぱく質、食物繊維。おやつに、またはサラダやヨーグルトに添えて。
高繊維質 高脂質 高タンパク質 高栄養価
- トレイル・ミックス (山歩き用の携帯食品)**
ナッツ、ドライフルーツ、クラッカー、チョコレートキャンディーなどの美味しいミックス。
高繊維質 高脂質 高タンパク質 高栄養価
- グラノーラ・バー**
口の中が痛い人は、柔らかくて噛み応えのあるものを選びましょう。
- ドライフルーツ**
食物繊維が豊富で栄養価が高いので、おやつに食べたり、ヨーグルトやオートミールに加えたりしてもいいでしょう。
高繊維質 高栄養価
- フムス**
クラッカーや野菜スティックと一緒にどうぞ。
高脂質 高タンパク質 高栄養価
- プロテイン・バー** **ミニマフィン**
高タンパク質



同じ栄養価でより安くして便利な冷凍や缶詰の野菜や果物を選びましょう。

スムージーに混ぜたり、ヨーグルトに加えたり、蒸して料理にも。新鮮な野菜は食べる前に洗うことをお忘れなく！



口やのどの痛みには、凍らせた一口大の果物をしゃぶるとよいでしょう。冷たい食べ物は、症状を和らげます。

肉、シーフード、その他

- ひき肉 (鶏肉/七面鳥肉/牛肉)**
ハンバーガー、ミートローフ、タコスなど、幅広く使える赤身のタンパク質源。
高タンパク質 高栄養価
- 魚** 1食あたり\$1~\$2.50*
サーモン、サバ、イワシ、マグロなどにはオメガ3脂肪酸が多く含まれています。手頃な価格の魚の缶詰 (ツナ、イワシ、サーモン) を選びましょう。
高脂質 高タンパク質 高栄養価
- 冷凍チキンウイング/ドラムスティック**
焼いたり焼いたりして、タンパク質とバラエティを。
高タンパク質
- 豆腐**
高タンパク、低脂肪の大豆から作られたベジタリアン/ビーガン向けのタンパク質源。豆腐は炒め物やスクランブル、スムージーに入れるなど、いろいろな料理に使えます。
高タンパク質



MOQC
MICHIGAN ONCOLOGY
QUALITY CONSORTIUM



COMFORT
CUISINE

缶詰、瓶詰、乾物

レンズ豆・豆類（乾燥・缶詰） 1食あたり\$0.40*
スープ、シチュー、ディップ、サラダなど幅広く活用できます。

高繊維質 高タンパク質 高栄養価

トマトの缶詰
スープ、シチュー、パスタソースのベース。

スープの缶詰
すぐに食べられる柔らかい食べ物です。栄養価を高めるために、野菜やタンパク質が入ったナトリウムの低いものを選びましょう。

高栄養価

ピーナッツバター
スムージー、サンドイッチ、軽食にプラス。ピーナッツバターはニンジン、セロリ、ライスケーキ、クラッカーとの相性が抜群です。

高脂質 高タンパク質 高栄養価

オリーブオイル
料理やサラダのドレッシング、ディップに。最高の品質を求めるなら、エクストラバージン・オイルを選んでください。

高脂質 高栄養価

玄米 1ポンドあたり\$0.99*
食物繊維と栄養を含む全粒粉食品の選択肢。コスト削減のため、まとめ買いを検討しましょう。

高繊維質 高栄養価

オートミール
エネルギーを持続させ、食物繊維・ビタミンを補給できます。よりお手頃価格のロールオーツをお探してください。インスタント・オーツは、温かい朝食やスナックに便利ですが、コストが高くなります。

高繊維質 高栄養価

全粒粉パン
食物繊維とビタミンB群の宝庫。砂糖の添加量が少ないものを選びましょう。

高繊維質

パスタ
全粒粉やレンズ豆のパスタを選べば、食物繊維とタンパク質がプラスされます。

ファッロまたはキヌア 1食あたり\$0.45~\$0.65*
いつものお米の代わりに、抗酸化物質やビタミン、ミネラルを多く含むこのような穀物を使って、いつもと違った食卓を楽しんでみてはいかがでしょうか。

高繊維質 高タンパク質 高栄養価

乾燥ハーブとスパイス
ナトリウムを加えることなく、食事に風味とバラエティを加えることができます。



乳製品**と卵

鶏卵 1食あたり\$0.42*
調理が簡単で、タンパク質、健康的な脂肪、ビタミンが豊富です。

高タンパク質 高栄養価

カッテージチーズ 1食あたり\$1.28*
そのままでも、ラザニアやパンケーキ、クラッカーの上に乗せるなど料理に入れても食べやすいです。

高タンパク質 高栄養価

ヨーグルト 1食あたり\$0.80~\$1.50*
カルシウム、ビタミンD、腸内環境をサポートする良質なタンパク源です。お好みでフルーツやナッツを加えると、さらにタンパク質が豊富になり、腸の健康にも効果的です。砂糖の添加量が少ないものを選びましょう。ギリシャヨーグルトを選ぶと、タンパク質がさらに豊富に摂取できます。

高タンパク質 高栄養価

牛乳またはヤギ乳
タンパク質とカルシウムの補給に。長期保存するには、冷蔵でないものや保存可能なものを選びましょう。

ナッツミルク
アーモンド、カシューナッツ、ココナッツなどがあります。牛乳に代わる高脂肪の代替品です。

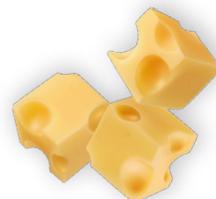
高脂質

豆乳

高タンパク質

チーズ 1食あたり\$0.35*
サンドイッチ用のスライスチーズ、間食や持ち運びに便利なスティックチーズ、料理に溶かしたりサラダに加えたりできるシュレッドチーズなど。

高脂質 高タンパク質 高栄養価



** 必要に応じて、よりカロリーの高い全脂肪/全乳を使用してください。

その他のヒント：

- ・ **食事の計画**：一週間の献立表を作り、簡単な食事やおやつ材料を確保しましょう。介護者、家族、友人に食事の計画や買い出し、準備を手伝ってもらいましょう。
- ・ **セールやクーポンを活用**
- ・ **まとめ買い**：主食やよく使う食品はまとめ買いがお得です。
- ・ **食料配給所や支援プログラムを検討してください**。患者さんが手ごろな価格の食品を入手できるよう、多くのリソースが用意されています。
- ・ **低価格の店で買い物**：ダラー・ツリー(Dollar Tree)、ダラー・ゼネラル(Dollar General)、ファミリー・ダラー(Family Dollar)、アルディ(Aldi)、ウォルマート(Walmart)など。
- ・ **ジェネリック・ブランド**を選べば、低価格であることが多いです。
- ・ **旬の農産物**を買うようにして、コストを下げましょう。