

## MCTとは？

(Medium Chain Triglyceride)

MCTとは中鎖脂肪酸100%の油のこと

中鎖脂肪酸は消化・吸収に優れており体内で速やかにエネルギーに変わり、蓄積脂肪になりにくい特徴がある

◇どんな人に必要？

食事の量が減って  
エネルギーアップが  
必要な方

低たんぱくで  
適正なエネルギーを  
摂りたい腎臓病食の方

筋肉・消化機能の  
弱い未熟児

◇使い方

MCTオイル小さじ1杯＝約36kcalアップが可能

- ・ 無色透明・無味無臭のため、スープやサラダなど食材にそのままかけたり混ぜたりして摂取可能
- ・ MCT入りのゼリーやクッキーもあり、おやつとして手軽に取り入れることもできる



《MCTは発煙・発火のおそれがあるため加熱には不向きです》