



しいのみつうしん

第x号

食事が摂れない、食欲がない、一生懸命食事をとっても体重が増えないといった悩みを抱えていませんか？
少ない食事で効率的高カロリーを摂れる食事をとることができます。

病院で医師に相談していただければ薬として、エンシュアリキッド・ラコールなどの栄養剤が処方されます。

普段

じゃがいものスープ(二人分)



材料

じゃがいも	1 個
たまねぎ	半個
水	200cc
顆粒かつおだし	2.5 g
昆布茶	2.5 g
エンシュア (バニラ味)	100cc
粉パセリ	少々

- ① じゃがいもは洗って皮をむき四等分にする
- ② たまねぎは皮をむきくし型こきる
- ③ 鍋に水200cc顆粒のかつおだし・昆布茶を茶さじ一杯 (25g) ずつ入れ、①・②を加え蓋をしてやわらかくなるまで煮る
- ④ あら熱をとって③をミキサーにかけ分量のエンシュアでのばす
- ⑤ 仕上げに粉パセリをふる

じゃがいもに代え、かぼちゃ四分の一、にんじん一本を使ってもできます。その他に、かぶやそらまめなど季節の野菜を使うこともできます。

冷たいスープでも温かくしてもどちらでも美味しく召し上がれます。

あずきのムース (二人~三人分)



材料

ゼラチンパウダー	1 袋(5g)
エンシュア(バニラ味)	250cc
市販ゆであずき大さじ	2 杯
生クリーム	50cc

- ① 水大さじ2 (30cc) にゼラチンパウダー5gを振り入れまぜてふやかす
- ② 分量のエンシュアとあずきを混ぜミキサーにかける。
- ③ ②を弱火にかけ①でふやかしたゼラチンを入れ、完全に溶かし、あら熱をとっておく。
- ④ 生クリーム50ccを6分立て (泡だて器をもちあげたときトロトロ落ちるぐらいを目安) にし③を加えてよくまぜる。
- ⑤ 器に入れ冷蔵庫で冷やし完成

必ず水にゼラチンパウダーをいれましょう。反対にするとダメになって仕上がりが悪くなります。アイスクリームと同様、コーヒー味・フルーツ味のエンシュアならそのまま利用できます。抹茶味にしてもよいでしょう。

次に紹介するメニューは在宅で介護をつづけている栄養士のかたからうかがったアイディアメニューです。高齢で寝たきりのかたは筋力が低下してきます。たんぱく質を十分にとるためには食事量が

きなこエンシュアプリン

- ① エンシュア半分をなべに入れ沸騰させゼラチン10gの1/3の3gくらいをいれる
- ② 火からいったん鍋をおろし はやうちこぼす
- ③ フォローアップミルク、スキムミルク、きなこ、砂糖をかり 一気に、溶かす火はかけないで
- ④ 再び火をかけてまぜる
- ⑤ ④エンシュア半分のこりをいれる
- ⑥ ⑤3つのカップに分ける 注意：このとき 茶漉してこしながらいれる
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし固める

エンシュアリキッド1缶ではたんぱく質が1日量補えません。フォローアップミルクは

		エネルギー (kcal)	たんぱく質
エンシュア	250ml	250	8.8
ゼラチン	10g	17	4.3
フォローアップミルク	30g	135	4.3
きなこ	30g	130	10
スキムミルク	20g	7.2	6.8
砂糖	10g 大さじ2	38	0
バター	10g	74	0
1日量		716	34.2
1/3量		258	11.4

しいのみ薬局	関市上白金 105-1	☎0575-27-0130	Fax 0575-27-0131
しいのみセキ外薬局	岐阜市北山 1-14-27	☎058-241-1818	Fax058-241-1839
華陽しいのみ薬局	岐阜市祈年町 1-19-2	☎058-271-1640	Fax058-275-1949