



# しいのみつうしん

第18号



## 経腸栄養剤を活用して栄養バランスのある食事を

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？  
栄養剤などを上手に活用して、少ない食事でも効率的に高カロリーで栄養バランスのよい食事をとることができます。  
エンシュアリキッド・ラコールなど、医療用薬として承認されている経腸栄養剤（医師の処方が必要）もあります。  
普段の食事が少ないかたもメニューに追加してみればいかがでしょうか？

### じゃがいものスープ(二人分)

- ① じゃがいもは洗って皮をむき四等分に切る。
- ② たまねぎは皮をむきくし型にきる。
- ③ 鍋に水200cc、顆粒のかつおだし・昆布茶を茶さじ一杯(2.5g)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。

#### 材料

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

### あずきのムース(二人~三人分)

- 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。  
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。抹茶を混ぜてもよいですね。

#### 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
エンシュアのかわりにラコールでもできます。	

昨今、高齢者（特に支援や介護を必要とする高齢者）にエネルギーやたんぱく質の低栄養状態（protein-energy malnutrition; PEM）が多くみられることがわかってきています。

※ PEM:protein-energy malnutritionとは？

血清アルブミン値が3.5g/dl以下の場合、または体重の減少が一年間に5%以上の場合をPEM(たんぱく質・エネルギー低栄養状態)のリスクがあるとします。これは、咀嚼力の低下や嚥下困難などが原因となって食べ物が飲み込みにくくなることもあります。心理的な問題などによって食欲不

振になり食事の量が減ること、さらに消化吸收機能の低下や年齢と共になんらかの病気にかかる確率が高くなったりすることも原因と考えられています。これ以外にも入院生活などによる生理的ストレスが大きな意味での要因になることもあります。PEMになると、寝たきりの状態を招いたり、感染症や合併症をおこしやすくなったりなど、ご本人はもちろん家族の負担も大きくなります。

同じ高齢者でも生理的な老化の程度や食習慣・嗜好・性格・家庭環境には個人差があるので、ひとりひとりの状態をよく把握して個人に合った配慮のある食事にするように心掛けることが必要です。次に紹介するメニューは在宅で介護をつづけている介護人（栄養士）の方からうかがったアイディアメニューです。高齢者はたんぱく質の合成・吸収能力が成人に比べ低いため、成人の約1.3倍摂取する必要があります。ここではエンシュアリキッドのみでは1日の必要量を補うことができないたんぱく質をきなこやスキムミルクを用いて増量しています。

## きなこプリン・ココアプリン

- ① エンシュアリキッド1缶の半分をなべに入れて沸騰させゼラチン10gの1/3くらいを入れる。
- ② 火からいったん鍋をおろし、はやいうちにバターを入れる。
- ③ フォローアップミルク、スキムミルク、きなこ、砂糖をはかって一気にこね、溶かす（火はかけないで）。
- ④ 再び火をかけて混ぜ、エンシュアリキッドの残り半分を入れる。
- ⑤ 3つのカップに分けて（注意：このとき茶こしでこしながら入れる）冷蔵庫で冷やし固める。

\*ココアの効果：ココアには亜鉛が豊富に（ココア 10g 中 2.2mg）含まれます。床ずれの防止や治療に亜鉛の創傷治療効果が注目され病院の食事にもココアゼリーが登場しています。

きなこの代わりにココアを用いてみることもおすすめします。

\*フォローアップミルクとは：特に鉄分が不足しがちな生後9カ月以降、早くから鉄分の少ない牛乳を与えると、鉄欠乏性貧血の危険が高くなるといわれています。そこで鉄分を強化したフォローアップミルクで栄養を補います。（森永乳業の製品の場合：フォローアップミルク 30g 中铁分 2.6mg）

\*スキムミルクとは：脂肪分はほとんど含まれず、たんぱく質やカルシウムは牛乳と同じくらい含まれます（たんぱく質はカゼインが主で、必須アミノ酸が豊富）。

	分量	エネルギー kcal	たんぱく質 g
エンシュア(1缶)	250cc	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	72	6.8
砂糖	10g	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
しいのみゆた-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