

嚥下調整食づくりの悩みを解消する

“栄養補助食品”

徹底活用術



ジャネフ エナップ100®

植物油由来のn-3・n-6系脂肪酸を含む栄養補助食品。物性への影響や風味は最小限なので、「いつもの味」を変えずに手軽にエネルギーアップできるのが特徴。1袋16gで100kcalずつの個包装なのもポイント。

使って
みたのは

病院や高齢者施設、そして在宅と、それぞれの状況に応じた食事の物性調整などの個人対応をする機会が増えていく。衣笠病院の管理栄養士、木村麻美子さんに、加水によるエネルギー低下を防ぎながら、簡単に100kcalもエネルギーをアップできる方法を教えていただいた。

普段の食事に1袋加えるだけでOK! 少量で手軽にエネルギーアップ

病院では人気のカレーに混ぜ
無理なくおいしく栄養アップ

衣笠病院には、脳血管疾患や大腿骨頸部骨折などの既往歴がある方が多く紹介されてきます。こうした方々は入院時に低栄養状態にあることが多く、手術による侵襲などの影響で経口摂取が進まないことが珍しくありません。全量を摂取していたかどうかとすると、食べるのに時間がかかって疲れてしまい、誤嚥のリスクが高くなることもあります。

以前勤めていた施設では、嚥下調整食などに「ジャネフ」料理に混ぜる栄養パウダーを添加し、不足する栄養を補っていました。この商品は1袋(5・5g)当たりエネルギー27kcal、たんぱく質3・0gで、料理の味を損なわず、加熱しても凝集しないので好評でした。当院でも導入を検討中です。

新発売された「エナップ100®」は、1袋(16g)でエネルギー100kcalアップできるうえ、高い乳化技術でどんなものにもスムーズに混ぜることが可能です。病院のメニューで

人気のカレーやシチューなどに添加すれば、献立の味を損なわず、粉っぽさも滑らかな食感で無理なくエネルギーをアップできます。ほくほくとした食感のポテトサラダもこの商品の添加によって、より滑らかにエネルギーアップが可能です。

高齢者施設では食べる楽しみを
高めるおやつと相性バッチリ

高齢者施設をご利用の方々は、加齢や脳血管疾患の後遺症などによって摂食嚥下障害をきたしており、嚥下調整食での対応となっています。嚥下調整食の対象者のなかには、自力での摂取が難しく、食事介助が必要な方もいます。栄養価の低い嚥下調整食では、食事介助の時間が長くなり、食事中に疲労が生じて全量摂取ができず、低栄養のリスクが高くなる可能性があります。

食事とは本来、おいしく楽しいもの。幸せな時間であるべき食事が苦痛の時間になってしまつては本末転倒です。嚥下調整食をボリュームア



ミーティング時はもちろん、看護師らとの立ち話なども情報源に、木村麻美子さんは日々「喜ばれる食事」づくりを心がけているそう

ップさせずにエネルギーをアップし、無理なく全量を摂取していただきたい。そんな高齢者施設の食事の問題解決にも「エナップ100®」は有効です。

また、高齢者施設の場合、おやつもエネルギー摂取のための大切な時間です。チョコレートを使ったお菓子や夏にうれしいバナナシエイクなど、「エナップ100®」を使えば、おやつもおいしくエネルギーアップ可能です。甘いものに合わせるのもおすすめです。

在宅では納豆や缶詰の利用で
手軽に無理なく栄養アップ

在宅療養されている高齢者の多くは、老老介護や独居で生活されてお

施設 DATA

社会福祉法人 日本医療伝道会
総合病院 衣笠病院
 (神奈川県横浜須賀町)
 キリスト教精神に基づいた全人医療を理念に、保健・医療・福祉を連携させた地域医療に取り組む。回復期リハビリテーション、地域包括ケア、緩和ケア病棟も備えた病棟のほか、介護老人福祉施設、介護老人保健施設、ケアセンター、在宅クリニック、健康管理センター等も展開。251床

【監修】
 衣笠病院 医療技術部
 栄養科 室長
木村麻美子さん

きむら・まみこ ● 摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士、摂食嚥下リハビリテーション学会認定士。神奈川県内の特別養護老人ホームに長年勤務した後、3年前から現職。現在、神奈川県立川崎大学附属病棟の歯科医と連携し、在宅訪問栄養食事指導にも取り組んでいる



教えてくれた人

シーン別「エナツプ100®」活用メニュー

+

病院向け

カレーライス、ポテトサラダ



人気メニューで無理なくカロリーアップ

【1人分の栄養成分】

カレー

エネルギー……………780 kcal
 たんぱく質……………29g
 食塩相当量……………3.3g

ポテトサラダ

エネルギー……………198 kcal
 たんぱく質……………2.3g
 食塩相当量……………0.9g

【ポイント】

献立に頻繁に登場する人気メニューと組み合わせれば、定期的にエネルギーアップ食を提供できます。カレーは完成品に混ぜるだけ、ポテトサラダは和えるタイミングで投入。マヨネーズ味やクリーミーな洋食によく合います。

ひじきの煮物、切り干し大根煮



和食に加えるならしょうゆ味がおすすめ

【1人分の栄養成分】

ひじきの煮物

エネルギー……………94 kcal
 たんぱく質……………1.5g
 食塩相当量……………1.0g

切り干し大根煮

エネルギー……………77 kcal
 たんぱく質……………1.1g
 食塩相当量……………0.7g

【ポイント】

1人前(50g)につき「エナツプ100®」を2分の1袋加えて、和食もおいしくエネルギーアップできます。火を通してOKなので、玉子焼きにもおすすめ。薄味のメニューには、しょうゆを1滴加えることでおいしくなります。

在宅向け

ひきわり納豆ごはん



在宅でも朝食から手軽にカロリーアップ

【1人分の栄養成分】

エネルギー……………197 kcal
 たんぱく質……………8.3g
 食塩相当量……………1.0g

【ポイント】

個包装なので在宅メニューの提案にも重宝します。ひきわり納豆に「エナツプ100®」を混ぜると、まとまりがよくなるうえ、朝食からカロリーアップができます。納豆の味わいがほぼ変わらないのもポイントです。

施設向け

バナナシェイク



行事食のデザートなど、甘いものにも!

【1人分の栄養成分】

エネルギー……………330 kcal
 たんぱく質……………5.1g
 食塩相当量……………0.4g

【ポイント】

完食率の高い行事食やデザート類に加えれば、楽しくエネルギーアップできます。ミキサーにバナナ、生クリーム、牛乳、砂糖、レモン汁などとともに「エナツプ100®」を加えて攪拌し、グラス内側の飾りにチョコソースをかけても。

木村さんが気に入った「エナツプ100®」
 3つのポイント



1. 少食の高齢者の「食べ疲れ対策」に量を増やさず100kcalアップできるので、少食の高齢者の「食べ疲れ」を防げる
2. 食材に混ぜやすく、分離しにくい水にも油にも混ぜやすいので調理が簡単。また、料理が冷めても分離しにくい
3. 個包装なので在宅の栄養指導にも1食ずつの個包装なので、在宅療養中の患者や家族でも、安全かつ簡単に使える

り、毎日の食事に手間や時間をかけることは難しい環境にあります。場合によっては電子レンジの使用さえも困難なこともあります。そうした方々に栄養を考慮した新しいメニューを提案しても、かえって介護者の負担を高めてしまい、介護の継続が難しくなるという結果につながりかねません。

そこで有効なのが納豆や缶詰など、どのご家庭にもある食品の活用です。特に納豆は高齢者が好む食品であるうえ、良質なたんぱく質が豊富であり、パックを開けてかき混ぜるだけと手間もかかりません。このかき混ぜる際に「エナツプ100®」を添加すれば、食感が滑らかになるうえ、栄養価もアップして一石二鳥です。退院時の栄養指導などの際にぜひ提案してみてくださいいかがでしょうか。