



IBD栄養科だより

今月のトピックス ビタミンの栄養補助食品について



先月号でビタミンについてお話ししましたが、心がけて摂っていても口内炎がしやすい、皮膚が乾燥する、また一人暮らしでなかなか摂取が難しい、といった方もいらっしゃると思います。そこで今月号ではビタミンの栄養補助食品をいくつかご紹介をします。

ブイクレス

12種類のビタミンと鉄、亜鉛、セレン、オリゴ糖が入った飲料です。
125ml 1本158円



アインカル アルジネード

10種類のビタミンと鉄、亜鉛、銅、セレン、アルギニンが入った飲料です。
24本入り 5796円



新玄サプリ米

ビタミンB₁、B₂、B₆、葉酸、パントテン酸、鉄が入っています。白米に不足している栄養素がプラスされます。



ヴィタッチ

11種類のビタミンと鉄、亜鉛、セレンが入った粉末飲料です。
500g(25杯分) 1袋2100円



ブイクレス、アルジネード、ヴィタッチに関しては栄養科から注文ができます(個人でも注文できます)。新玄はスーパーなどで購入できますので、そちらでお求めいただくことをお勧めします。上記の商品はごく一部であり、このほかにもビタミンの栄養補助食品はたくさんありますので、ご要望の方は栄養士までお尋ねください。これらはあくまで**栄養補助**であり、これだけでは十分な栄養補給とはなりません。**規則的な食生活を心掛け、栄養をサポート**するものとしてご利用ください。

また、医薬品になりますが、成分栄養剤(エレンタールなど)や半消化態栄養剤(ラコールなど)にも多種のビタミンが含まれています。

IBDレシピ

EDゼリー

★材料★

エレンタール 1袋
ゼリーミックス 1袋
お好みのフレーバー 1袋
水 150ml
または200ml

エネルギー: 342cal
炭水化物: 75.1g
たんぱく質: 14.1g
脂質: 0.5g
※フレーバーの種類により多少エネルギーや炭水化物量が異なります。

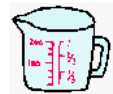
★作り方★

●成分栄養剤溶解用ボトルで作る場合

- ①溶解用ボトルにあらかじめお湯を入れ、温めておく。
- ②①のお湯を捨て、ゼリーミックスとお湯100mlを入れ、1分間円を描くように回し、よく溶かす。
- ③②に水50ml入れ人肌程度に冷まし、エレンタールとフレーバーを入れて溶かす。
- ④お好みの容器に入れ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固めて出来上がり。

●鍋で作る場合

- ①鍋に水250ccを入れて沸騰させ、火を止める。
- ②①にゼリーミックスを入れて1分間よく混ぜて溶かす。
- ③②にエレンタールとフレーバーを入れてよく溶かす。
- ④お好みの容器に移し、荒熱がとれれば冷蔵庫で30分ほど冷やし固めて出来上がり。1袋で大きめのゼリーカップ2個程度の量になります。



ポイント

沸騰した湯にゼリーミックスを入れ、1分程よく混ぜることでゼリーミックスが溶けます。また、エレンタールの栄養素が損失しにくい温度まで下げることができますよ。



今月のシェフ
藤村松美