

栄養補助食品の活用

下腿潰瘍や壊疽の状態では、一般的にビタミンや微量元素は不足していると思われます。その際に栄養投与ルートを選択としては、第一優先は消化管を使用した栄養サポートが望ましいと考えられます。その理由は、静脈栄養で投与できるビタミンや微量元素がすべてではないからです。非経口栄養と経口栄養を組み合わせることで栄養量の充足をはかれることも多いのです。しかし、一般的な食事を摂取するだけでは、ビタミンや微量元素の充足は困難であることが多いです。そこで市販されている栄養補助食品を使用することも解決の方法となるため、一部の商品を紹介します(表4)。

メリットとデメリット

これらの栄養補助食品は、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」や「日本人の食事摂取基準」など

を参考に作られていることが多いため、不足しやすい栄養素を補って栄養を摂取することが可能です。

しかし、ビタミンや微量元素が豊富に摂取できる栄養補助食品にはデメリットもあります。それは、独特の味やにおいが好き嫌いが分かれるということです。たとえば、Sunkist ポチプラス(株式会社クリニコ)のアップル&キャロット味に果汁100%のリンゴジュースを1:1の割合で混ぜて飲むと鉄臭さが薄まり後味もよくなります。冷凍庫で凍らせるだけのアイスキューブなども手軽かつ独特の臭みを抑えられるのでお勧めです(図1)。

栄養補助食品がまずくて飲めないのでは意味がありません。総合的な栄養サポートをおこなううえで、どのようにしたらうまくいくのか管理栄養士に相談してみるのも有効な方法です。

アイスキューブ 飲み込みにくくなった方にオススメ



材料(アイスキューブ約10個分)
Sunkistポチプラス……1本(125ml)
ゼラチン ……………4g
水 ……………5ml
砂糖 ……………4g

栄養成分(5個分あたり)
エネルギー ……38kcal 食物繊維 ……2.5g
たんぱく質 ……0.2g 鉄 ……………2.5mg
脂質 ……………0g 亜鉛 ……………5.5mg
炭水化物 ……11.7g ビタミンC ……250.0mg

作り方
①ゼラチンを水に浸し、よくふやかした後、砂糖も加え溶かします。
②①にSunkistポチプラスを混ぜます。
③②を容器に移し入れ、凍らせます。

♥ワンポイントアドバイス
ゼリーを凍らせることにより、弾力が楽しめます。
冷蔵すると、そのままポチプラスゼリーの完成です。

★アレルギー注意:乳・大豆・ゼラチン・オレンジ・りんご



調理時間
約5分
(冷凍時間別)



図1 栄養補助食品を使ったレシピ
クリニコホームページより引用

表4 栄養補助食品の一覧

商品名	テゾン®		アルジネード®			Sunkist ポチプラス			ビタミンサポートゼリー		
	メーカー名		メーカー名			メーカー名			メーカー名		
メーカー名	テルモ		ネスレ日本			クリニコ					
容量	1本 125 ml あたり		1本 125 ml あたり			1本 125 ml あたり			1個 78 g あたり		
味	アップル風味	サワー風味	みかん味 きいちご味 青りんご味			オレンジ	アップル& キャロット	グレープ & ブルーベリー	みかん味 マスカット味		
エネルギー kcal	20	20	100			75	75	75	100		
たんぱく質 g	0	0~1.3	5			0.6	0.3	0.3	0		
脂質 g	0	0	0			0	0	0	0		
炭水化物 g	4.8	4.5	20			23.0	23.3	23.3	29.2		
灰分 g	0.1	0.1	-			0.4	0.3	0.3	0.2		
水分 g	122	122	107			111	111	111	48.6		
ナトリウム mg	0~63	0~63	55			10	17	7	10~40		
食塩相当量 g	0~0.16	0~0.16	0.14			0.03	0.04	0.02	0.03~0.10		
微量元素	カリウム mg	42.2	19.5	30			[75]	[54]	[15]	[2]	
	カルシウム mg	1.4	11.3	20			80	80	80	80	
	マグネシウム mg	1.4	1.1	3.5			[5]	[3]	[2]	[1]	
	リン mg	3.1	9	630			[20]	[16]	[12]	[6]	
	鉄 mg	2.5	2.5	7			5.0	5.0	5.0	5.0	
	亜鉛 mg	4	4	10			11.0	11.0	11.0	11.0	
	銅 mg	0.3	0.3	1			0.18	0.18	0.18	0.18	
	マンガン mg	1.3	1.3	-			0.40	0.40	0.40	-	
	セレン µg	20	20	50			5	5	5	5	
	クロム µg	13	13	-			3	3	3	-	
ビタミン	脂溶性	ビタミンA レチノール活性当量 µg	-	-	150			175	175	175	[175]
		ビタミンD µg	-	-	2.4			1.25	1.25	1.25	1.25
		ビタミンE mg	-	-	5			5.0	5.0	5.0	5.0
		ビタミンK mg	-	-	-			-	-	-	-
	水溶性	ビタミンB ₁ mg	0.43	0.43	0.9			0.65	0.65	0.65	0.65
		ビタミンB ₂ mg	0.5	0.5	0.8			0.70	0.70	0.70	[0.70]
		ナイアシン当量 mg	4.7	4.7	10			8.0	8.0	8.0	8.0
		ビタミンB ₆ mg	0.47	0.47	1			0.80	0.80	0.80	0.80
		ビタミンB ₁₂ µg	0.8	0.8	-			1.20	1.20	1.20	1.20
		葉酸 µg	80	80	100			120	120	120	[120]
パントテン酸 mg	2	2	5			3.0	3.0	3.0	[3.0]		
ビタミンC mg	33	33	500			500	500	500	500		
オリゴ糖 (g)						2.0	2.0	2.0	2.0	シールド乳酸菌 100 億個	

[] 参考値