

フルーツ、ふわっとまとめて たんぱく質チャージレシピ!

フルーツ缶でかんたんデザート 白桃ミルクゼリー



調理時間 **約5分**
(冷やし固める時間は除く)

ワンポイント!

フルーツ缶の種類はお好みで!
エンジョイプロテインを入れても
風味はほとんど変わりません。

【材料】(3人分)

白桃缶詰 (果肉部分)	100g
牛乳	100ml
エンジョイプロテイン	大さじ2 (約10g)
まとめるこeasy	4g (スティック2本)



【作り方】

- ① 白桃、牛乳、エンジョイプロテインをミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかけます。
- ② まとめるこeasyを加え、さらに1分ほどミキサーにかけます。
- ③ 全体がまとまってきたら、ミキサーを止め、器に流して冷蔵庫で30分以上冷やします。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
63 kcal	4.3 g	1.3 g	9.6 g	0.1 g	38 mg

エンジョイプロテインを使うことでたんぱく質は **3倍!**

【材料】(2人分)

だし巻きたまご	100g
だし汁	100ml
エンジョイプロテインFeZ	大さじ2 (約10g)
まとめるこeasy	4g (スティック2本)



ミキサーでふんわり だし巻きたまご



調理時間 **約10分**
(固める時間は除く)

【作り方】

- ① 鍋にだし巻きたまごとだし汁を入れて65℃以上に温めます。
- ② ①とエンジョイプロテインFeZをミキサーにいれ、なめらかになるまでミキサーにかけます。
- ③ ②にまとめるこeasyを加えて、さらに1分ほど、ミキサーにかけます。
- ④ ラップを広げたバットなどに流し入れ、ラップで包んで形をととのえます。
- ⑤ 室温 (約20℃) になるまで冷まし、固まったら切り分けて、お皿に盛り付けます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
86 kcal	9.7 g	4.7 g	2.5 g	0.7 g	43 mg

エンジョイプロテインFeZを使うことでたんぱく質は **1.7倍!**
また1人分当たり、鉄 **1.2mg**・亜鉛 **2.0mg**も補給できます

ワンポイント!

お好みで大根おろしや
明太子とマヨネーズをあわせたソースなどを
添えて食べれば、さらにおいしくいただけます。
エネルギーをとりたい方にはマヨネーズがおすすめ!

クリニコ認定栄養ケア・ステーション
＜Eat for a smile＞



「食べたいときに 食べたいモノを
食べたい人と 食べ続けられる幸せ」
を目指して、『食べる力』をサポート
します。

Eat for a smile

公式Instagram (@clinico.eat_for_a_smile)



CLINICO.EAT_FOR.A.SMILE

📧
「Eat for a smile」
をコンセプトに、
「食べる」を楽しむ
ための情報発信を
しています!

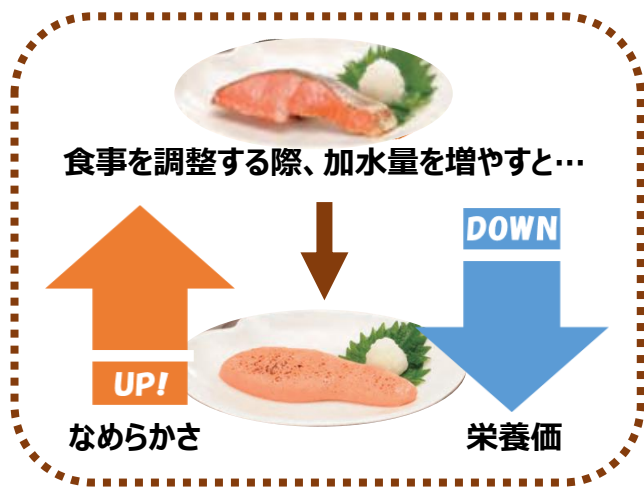


管理栄養士 岩田



食事の形態を調整する際には 栄養素量に注意が必要です。

食事の形態を調整する際、加水量を多くするとミキサーが回りやすくなり、なめらかな食感に仕上がります。一方で、加水量が多くなるほど出来上がり量は増え、同じ量では栄養素量は減少してしまいます。



加水のメリット

- ✓ ミキサーが回りやすくなる
- ✓ 食材がなめらかになる

しかし…

- ✗ 栄養価が下がる
- ✗ 保形性が悪くなる



ポイント

加水量はミキサーの回り具合や、出来上がりのなめらかさ、栄養価を考慮しながら決めてください。各種栄養素を補うためには、栄養補助食品を活用することも一つの方法です。



固形化補助粉末 まどめるこeasy の よくある質問 Q&A!



Q1 温冷配膳車に入れてもいいですか？

ゲル化した食品は、温めるとやわらかくなります。温冷配膳車に乗せる場合（温めて召し上がる場合）は、まどめるこeasyの使用量を調整いただき、また65℃以上に加熱していただき、しっかりと固めることをオススメしております。

Q2 どんなものが固まりにくいですか？

脂肪分を多く含む食材、また塩分が高いものや、酸性の食材では、固まりにくい場合があります。（例：流動食や牛乳、酢の物など）まどめるこeasyの使用量を多めにさせていただくか、加熱する場合は65℃以上に加熱していただくことで、かたさが安定します。

Q3 かたさの再調整をしたい時は？

まどめるこeasyを加えて、加熱して調整した食材の場合は再調整が簡単にできます。

- かために再調整したい場合
追加するまどめるこeasyを少量の水に溶かします。再調整したい食材を鍋に入れて火にかけ、65℃以上に加熱して溶かし、水に溶かしたまどめるこeasyを加えて再度ミキサーにかけます。
- やわらかめに再調整したい場合
再調整したい食材を鍋に入れて火にかけ、65℃以上に加熱して溶かし、お湯やだし汁を加えて再度ミキサーにかけます。

Q4 ダマができてうまくゲル化しません

ミキサーの攪拌が足りていない可能性がありますので、1分間を目安にしっかりと攪拌してください。途中でヘラなどで壁面の食材を落としていただくよりダマができにくくなります。また、ミキサーの大きさに対して食材の量が足りない、または多すぎる場合や、加水量、温度が低い場合もゲル化がうまくいかないことがありますので、**食材量や加水量、温度を調整**してください。



ちょっとしたアレンジで 楽しく食べてSmileに！

ちょっとしたアレンジで、いつもと違った楽しみ方をご紹介します！

カップタイプゼリーのアレンジ

※エンジョイカップゼリー、エンジョイ小さなハイカロリーゼリー、エンジョイMCTゼリー200、小さなEプリンでおすすめのアレンジです。

かき混ぜて楽しむ♪

フォークや泡だて器などでかき混ぜて
ムース状、ソース状に！

かき混ぜたゼリーは、そのまま食べても
いろいろな食材にかけてソースとしても楽しめます。



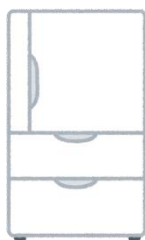
小さなEプリンの場合は、
大きじ1の牛乳をいれて混ぜると
程よいソース状になります。



凍らせて楽しむ♪

冷凍庫で凍らせてアイス状に！

かたい場合は、半解凍すると
食べやすくなります。
暑い日のデザートにおすすめです。



温めて楽しむ♪

温めてホットデザートとして！

容器のまま湯せんできます。
未開封の状態でもり袋に入れ、
約60℃のお湯で10分程度を
目安に温めてください。



※アレンジにより食感が変化しますので、かむ力、飲み込む力が気になる方は必ずご確認の上、ご使用ください。

フルーツソースで簡単 パンナコッタ風

【材料】(カップ4個分)

エンジョイゼリー(プレーン) 1パック(220g)
Sunkistくだものの栄養+Fiber 1本(125ml)
つるりんこQuickly 3g(スティック1本)

【作り方】

- 1 エンジョイゼリーを未開封の状態でもり袋に入れ、約60℃のお湯で約15分温めて溶かします。
- 2 器に流し、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 3 くだものの栄養+FiberにつるりんこQuicklyを混ぜ、約5分静置します。
- 4 ②に③をかけて仕上げます。



調理時間 約20分

(冷やし固める時間は除く)

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
96 kcal	2.9 g	2.1 g	17.9 g	0.1 g	95 mg

ワンポイント！

濃い目のコーヒーにつるりんこQuicklyを加えてとろみをつけたエスプレッソソースをかけるのもおすすめです。ソースを変えていろいろな味をお楽しみください！

紅茶風味のクリームで デザートサンド



調理
時間 約10分

(冷蔵庫に入れる時間は除く)

【材料】(2人分)

小さなEプリン (紅茶味)	1個 (54g)
ギリシャヨーグルトパルテノ (砂糖不使用)	50g
サンドイッチ用食パン	4枚
缶詰のフルーツ (黄桃、みかんなど)	50g

【作り方】

- ① 小さなEプリンとギリシャヨーグルトパルテノをよく混ぜ合わせ、クリームを作ります。
- ② 缶詰のフルーツは一口大に切ります。
- ③ 食パンに①を塗り、フルーツをのせます。さらに①のクリームを塗り、もう1枚の食パンをのせます。
- ④ ラップに包んで冷蔵庫に入れてなじませます。斜めに切ってお皿に盛りつけます。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
131 kcal	8.9 g	3.7 g	15.9 g	0.3 g	32 mg

「小さなEプリン」レシピコンテスト受賞作品

プリンde豆マメマフィン

フルーツクラフティ



おいしいEスムージー



〈一般社団法人 キャンサーペアレンツ×株式会社 クリニコ 共同企画〉
栄養補助食品をもっと身近に！
「小さなEプリン」レシピコンテスト受賞作品のレシピを
YouTube「クリニコ公式チャンネル」でも
ご紹介しています。是非チェックしてください！

【材料】(1人分)

リハたいむゼリー (マスカット味)	1袋 (120g)
森永牛乳プリン	1個 (85g)
カステラ	20g

【作り方】

- ① グラスにリハたいむゼリーを半量入れます。
- ② 牛乳プリンをスプーンで軽く崩し、①に半量加えます。
- ③ サイコロ状にしたカステラを②にのせます。
- ④ 残りの牛乳プリンとリハたいむゼリーを③にのせて仕上げます。



調理
時間 約5分

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
244 kcal	14.2 g	3.7 g	38.9 g	0.2 g	90 mg

クリニコ認定栄養ケア・ステーション
〈Eat for a smile〉



「食べたいときに 食べたいモノを
食べたい人と 食べ続けられる幸せ」
を目指して、『食べる力』をサポート
します。

Eat for a smile

公式Instagram (@clinico.eat_for_a_smile)



CLINICO.EAT_FOR_A.SMILE

👉 「Eat for a smile」
をコンセプトに、
「食べる」を楽しむ
ための情報発信を
しています！



管理栄養士 岩田

とろみつき炭酸で シュワシュワ、アレンジレシピ!



とろみがついた炭酸飲料、とろみがついているのにシュワシュワっと不思議な食感！
飲み込みが難しい方にも、そうでない方にも、炭酸飲料を通じておいしさや喜び、楽しさを
お届けするために、とろみつき炭酸を使った簡単アレンジレシピを紹介します♪

とろみつきサイダーで シュワシュワクラッシュゼリー

調理
時間 約5分

とろみつきサイダーを
作る時間は除く



見た目も味も爽やかな一品です。
とろっ、シュワ、ぷるっと、食感も楽しめます♪

【材料】(3人分)

つるりんこシュワシュワ	1本
サイダー (ペットボトル入り)	350ml※
エンジョイコーラゲンゼリー	3個
さくらんぼ (飾り用)	3個

【作り方】

- ① つるりんこシュワシュワとサイダーで、とろみつきサイダーを作ります。(裏面をご参照ください)
- ② エンジョイコーラゲンゼリーをフォークなどで潰し、クラッシュゼリー状にします。
- ③ 器に①と②を盛り付け、さくらんぼを飾って仕上げます。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
135 kcal	6.1 g	0 g	27.5 g	0.1 g	5 mg

【材料】(3人分)

つるりんこシュワシュワ	1本
サイダー (ペットボトル入り)	350ml※
エンジョイ小さなコーラゲンゼリー	3個
缶詰のフルーツ	120g



とろみつきサイダーで フルーツポンチゼリー寄せ

【作り方】

- ① つるりんこシュワシュワとサイダーで、とろみつきサイダーを作ります。(裏面をご参照ください)
- ② エンジョイ小さなコーラゲンゼリーを一口大に切ります。
- ③ 器にお好みの大きさに切ったフルーツと①を盛り付け、とろみつきサイダーをかけて仕上げます。



調理
時間 約5分

とろみつきサイダーを
作る時間は除く

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
184 kcal	6.2 g	0 g	39.8 g	0.1 g	3 mg

サイダー以外に、コーラやフルーツ系炭酸飲料とも
相性抜群です！食感も楽しんでいただけます♪

※内容量が500mlの場合は150mlを抜いて、350mlで調整してください

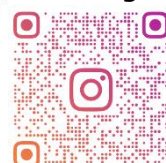
クリニコ認定栄養ケア・ステーション
「Eat for a smile」



「食べたいときに 食べたいモノを
食べたい人と 食べ続けられる幸せ」
を目指して、『食べる力』をサポート
します。

Eat for a smile

公式Instagram (@clinico.eat_for_a_smile)



CLINICO.EAT_FOR.A.SMILE

📧 「Eat for a smile」
をコンセプトに、
「食べる」を楽しむ
ための情報発信を
しています！



管理栄養士 岩田

あなたが「おいしい」と感じる瞬間はいつですか？

お腹がすいている時？



大好きなものを食べた時？



大切な人と食べた時？



おいしいと感じる瞬間は人それぞれ・・・でも「おいしい」と感じると、自然に**笑顔**があふれます。



そんな「おいしい」瞬間のひとつに「**炭酸飲料を飲んだ時**」はありませんか？
シュワツ&ゴクツ、すっきり爽快なごとし、クリスマスや誕生日等のお祝いの乾杯にも
飲みたくなりますよね。

一方で、高齢になると**飲み込む時に必要な筋力の衰え**から、むせてしまい
当たり前前に飲んでいたものが、飲み込みにくくなってしまふことがあります。
そんな時は「**とろみ調整食品**」を使うと、飲み物に適度なとろみがついて飲み込み
やすくなります。でも、炭酸飲料へとろみをつけるのは難しそう・・・



あふれそう・・・
破裂しそう・・・
炭酸が抜けてしまいそう・・・



何歳になっても好きな炭酸飲料を飲みたいですよね。
そんな時は

とるりんこ シュワシュワ

をお試しください！

とろみ調整食品

とるりんこ シュワシュワ

飲み込みにくいと感じる方が
おいしく、楽しく炭酸飲料を摂取するために



とるりんこ シュワシュワ を加えて、振るだけ！ (使用方法)

- 1 **とるりんこ** を加える
- 2 逆さまにした状態で振る
- 3 冷蔵庫で冷やす
- 4 とろみがつく



とろみをつけたい炭酸飲料を開栓し、本品を**一気に**加えます。



すぐにキャップを閉め、逆さまにした状態で**30秒程度、素早く強く**振り続けてください。



そのまま**3時間程度**冷却します。



コップなどに出し、とろみの状態を確認してからお召し上がりください。

添加量の目安

- 350mlの炭酸飲料に本品1本を加えてください。

使用上のポイント

- よく振って、しっかりと冷却することで炭酸感のあるとろみがつきます。
- 本品を一気に加えて、素早く振り始めてください。
- ※振り方が弱い場合、振り始めが遅い場合はダマが生じやすくなります。
- 溶かしにくい場合は、50ml程度炭酸飲料を抜いてから本品を加えてください。



詳細は
こちら





高齢者は一般成人と比べ、 多くのたんぱく質が必要です。

高齢者では加齢や食事からのたんぱく質摂取不足、運動量の減少から一般成人に比べて筋肉量が減少し、筋力が低下しやすいといわれています。



こんな方は
注意が必要です！

- ✓ 食事量・食欲が減ってきた方
- ✓ 肉や魚を食べる回数が少ない方
- ✓ 運動する機会が減ってきた方

日本人の食事摂取基準でも、高齢者のたんぱく質の目標量(下限値)が引き上げられました。

また、フレイル・サルコペニアの発症予防として、高齢者では少なくとも

体重1kgあたり、1.0g/日以上 のたんぱく質の摂取が望ましいとされています。

あなたは1日に必要なたんぱく質、足りていますか？

<たんぱく質の食事摂取基準>

2015年版		2020年版	
年齢(歳)	目標量(%エネルギー) 男女共通	年齢(歳)	目標量(%エネルギー) 男女共通
50~69	13~20	50~64	14~20
		65~74	15~20
70以上	13~20	75以上	15~20

参考：日本人の食事摂取基準 2020年版

ポイント

たくさん食べられない時は
たんぱく質の摂れるおかずを
積極的に食べましょう！
普段の食事に栄養補助食品を
プラスすることも一つの方法です

手軽に、たんぱく質チャージレシビ



簡単パワフルチョコレート風味のバナナスムージー



調理時間 **約5分**
(凍らせる時間は除く)

エンジョイゼリーを使うことで
6枚切りの食パン1枚(約63g)*分の
エネルギーとたんぱく質！

*日本食品標準成分表2020年版(八訂)より引用

【材料】(2人分)

- バナナ 1本
- エンジョイゼリー(チョコレート味) 70g
- 牛乳 200ml
- ミント(飾り用) 適量



【作り方】

- ① バナナは一口大に切り、凍らせます。
- ② ミキサーにエンジョイゼリー、①、牛乳を入れ、なめらかになるまでミキサーにかけます。
- ③ グラスに②を入れて、ミントを飾ります。

栄養成分(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
153 kcal	5.6 g	5.2 g	22.9 g	0.2 g	161 mg

まぜまぜもぐもぐポテトサラダ

【材料】(2人分)

じゃがいも	140g	レタス	1/2枚
きゅうり	10g	エンジョイプロテイン	大さじ1
にんじん	10g	マヨネーズ	大さじ1.5
ミニトマト	2個	塩・こしょう	適量



【作り方】

- ① エンジョイプロテインとマヨネーズをよく混ぜ合わせます。
- ② じゃがいもは一口大に切り、やわらかくゆでて水気を切ります。きゅうりは輪切りにして塩もみ(分量外)し、水気を切ります。にんじんはせん切りにし、軽くゆでます。
- ③ ボウルに①、②を入れて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味をととのえます。
- ④ 器にちぎったレタス、③、トマトを盛り付けます。

調理時間 約20分

エンジョイプロテインを使うことで
たんぱく質は2.5倍！
たんぱく質を増やす工夫として
ゆで卵をプラスするのもおすすめです♪

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
113 kcal	3.8 g	7.0 g	12.9 g	0.2 g	9 mg

朝からもぐもぐモーニングボール

【材料】(1人分)

ピヒダスプレーヨーグルト	100g	ブルーベリー (冷凍)	15g
エンジョイプロテインFeZ	大さじ1	バナナ	30g
グラノーラ	30g	はちみつ	大さじ1

【作り方】

- ① 器にヨーグルトとエンジョイプロテインFeZを入れ、よく混ぜ合わせます。
- ② ①の上にグラノーラ、ブルーベリー、輪切りにしたバナナを盛りつけます。
- ③ お好みではちみつをかけて仕上げます。



調理時間 約5分

栄養成分 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
316 kcal	9.7 g	8.6 g	50.6 g	0.5 g	159 mg

エンジョイプロテインFeZを使うことで
たんぱく質は1.7倍！
さらに1人分当たり、鉄1.2mg
亜鉛2.0mgも補給できます♪



簡単ふかふかエンジョイ蒸しパン

【材料】(直径5.5cmの型6個分)

卵	1個	ホットケーキミックス	150g
砂糖	大さじ1	エンジョイプロテインFeZ	大さじ2
牛乳	100ml	サラダ油	大さじ1

【作り方】

- ① ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れ混ぜ合わせます。ホットケーキミックスとエンジョイプロテインFeZ、サラダ油を加えてさらに混ぜ合わせます。
- ② 型の半分の高さまで①を流し入れ、電子レンジ (500W) に入れて約1分*、竹串を刺して生地がつかなくなるまで1個ずつ加熱します。
*電子レンジの加熱時間は機種によって異なり、あくまでも目安ですので様子を見ながら加熱してください。



調理時間 約15分

エンジョイプロテインFeZを使うことで
たんぱく質は1.4倍！
牛乳の代わりにエンジョイクリームを使えば、さらに栄養が摂れます♪

栄養成分 (1個分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
143 kcal	5.0 g	4.6 g	21.1 g	0.3 g	54 mg

※エンジョイクリームを使用する場合は牛乳100mlをエンジョイクリーム1パック (125ml) に置き換えてください

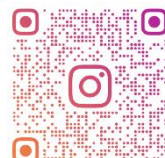
クリニコ認定栄養ケア・ステーション
＜Eat for a smile＞



「食べたいときに 食べたいモノを
食べたい人と 食べ続けられる幸せ」
を目指して、『食べる力』をサポート
します。

Eat for a smile

公式Instagram (@clinico.eat_for_a_smile)



CLINICO.EAT_FOR_A.SMILE

「Eat for a smile」
をコンセプトに、
「食べる」を楽しむ
ための情報発信を
しています！



管理栄養士 岩田

優しい甘さのぷるぷる甘酒プリン



調理時間 **約20分**
(冷やし固める時間は除く)

温めてホットドリンクとしても
楽しめます♪

エンジョイゼリープラスと甘酒で
8枚切りの食パン1枚(約50g)分※のエネルギー！
※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より引用

【材料】(4人分)

エンジョイゼリープラス(プリン味) 1パック
甘酒 130g
しょうがのすりおろし(飾り用) 適量

【作り方】

- ① エンジョイゼリープラスを未開封の状態でもり袋に入れ、約60℃のお湯で約15分温めて溶かします。
- ② ボウルに①、甘酒を入れてよく混ぜ合わせます。
- ③ 器に流し入れ、冷蔵庫で3時間以上冷やし固めます。固まったらしょうがのをのせて仕上げます。

栄養成分(1人分当たり(しょうがは含まず))

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
115 kcal	4.2 g	4.0 g	16.0 g	0.2 g	61 mg

【材料】(2人分)

水 300ml
白だし 小さじ2
小ねぎの小口切り 適量
つるりんこQuickly 6g
和風だし香る茶碗蒸し(かつお風味) 2個
かにかまぼこ 1本

【作り方】

- ① 小鍋に水、白だし、小ねぎを入れ火にかけてひと煮立ちさせます。
- ② ①につるりんこQuicklyを入れてよく混ぜ合わせ、とろみをつけます。
- ③ 器に和風だし香る茶碗蒸しを入れてフォークなどで崩し、②をかけて混ぜ合わせます。
- ④ 裂いたかにかまぼこをのせて仕上げます。

栄養成分(1人分当たり(小ねぎは含まず))

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
115 kcal	5.8 g	3.3 g	16.1 g	1.2 g	6 mg

簡単あったか卵スープ



調理時間 **約10分**



冷やして冷製スープとしても
楽しめます♪

和風だし香る茶碗蒸しを使うことで
エネルギーアップ！
のど越しもよく、体も温まります♪

クリニコ認定栄養ケア・ステーション
＜Eat for a smile＞



「食べたいときに 食べたいモノを
食べたい人と 食べ続けられる幸せ」
を目指して、『食べる力』をサポート
します。

Eat for a smile

公式Instagram (@clinico.eat_for_a_smile)



CLINICO.EAT_FOR.A.SMILE

「Eat for a smile」
をコンセプトに、
「食べる」を楽しむ
ための情報発信を
しています！



管理栄養士 岩田



あなたの体重は適正ですか？

高齢者では一般的に、加齢にともない食事量が少なくなり**フレイル**や**低栄養**になりやすい傾向にあります。健康を維持するために、まずは定期的に体重を測定し、体重の減少に早めに気づくことが大切です。

■ 身長と体重から、自分の体格を確認してみましょう！

体格を示す指標には**BMI**が使用されます。健康を維持するには『**BMI=22**がもっとも理想』とされています。下の早見表または計算式でBMIを確認しましょう！

BMI早見表

表の見方：横軸に身長、縦軸に体重を示しています。例) 体重60kg、身長160cmの方のBMIは23.4

身長 (cm) \ 体重 (kg)	130	135	140	145	150	155	160	165	170	175	180
30	17.8	16.5	15.3	14.3	13.3	12.5	11.7	11.0	10.4	9.8	9.3
35	20.7	19.2	17.9	16.6	15.6	14.6	13.7	12.9	12.1	11.4	10.8
40	23.7	21.9	20.4	19.0	17.8	16.6	15.6	14.7	13.8	13.1	12.3
45	26.6	24.7	23.0	21.4	20.0	18.7	17.6	16.5	15.6	14.7	13.9
50	29.6	27.4	25.5	23.8	22.2	20.8	19.5	18.4	17.3	16.3	15.4
55	32.5	30.2	28.1	26.2	24.4	22.9	21.5	20.2	19.0	18.0	17.0
60	35.5	32.9	30.6	28.5	26.7	25.0	23.4	22.0	20.8	19.6	18.5
65	38.5	35.7	33.2	30.9	28.9	27.1	25.4	23.9	22.5	21.2	20.1
70	41.4	38.4	35.7	33.3	31.1	29.1	27.3	25.7	24.2	22.9	21.6
75	44.4	41.2	38.3	35.7	33.3	31.2	29.3	27.5	26.0	24.5	23.1
80	47.3	43.9	40.8	38.0	35.6	33.3	31.3	29.4	27.7	26.1	24.7
85	50.3	46.6	43.4	40.4	37.8	35.4	33.2	31.2	29.4	27.8	26.2

21.5未満の方や最近痩せてきた方は特に要注意です！

- 18.5未満：痩せ
- 18.5以上21.5未満：痩せ予備軍
- 21.5以上25未満：標準（適正）
- 25以上：肥満

BMI計算式

※日本食品標準成分表2020年版（八訂）より引用

BMI : Body Mass Index

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗]

例) 体重60kg、身長160cmの方
60 ÷ (1.6 × 1.6) = 23.4

目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI(男女共通)
65以上	21.5~24.9

現在の体重

kg

÷

身長 (m × m)

m²

=

現在のBMI

BMI21.5未満の方は目標体重を計算してみましょう！

目標体重

目標体重 : 目標BMI × 身長(m) × 身長(m)

例) 目標BMI:23、身長:150cmの場合 23 × 1.5 × 1.5 = 51.8(kg)

目標BMI

×

身長 (m × m)

m²

=

目標体重

kg



栄養補助飲料で エネルギー・たんぱく質チャージレシピ!

新食感ふるふるコーンサラダ風



調理時間 約10分
(冷やし固める時間は除く)

ワンポイント!

まとめるこeasyでプルッ、ふわっと
まとめた新食感のサラダ
エンジョイクリミールのコーンスープの
風味がアクセントに♪

【材料】(4人分)

エンジョイクリミール (コーンスープ味)	2パック
まとめるこeasy	6g
市販のフレンチドレッシング (乳化タイプ)	大さじ2
パセリのみじん切り	適量

【作り方】

- ① 耐熱性のボウルにエンジョイクリミールを入れ、ラップをしないで電子レンジ (500W) で約2分半加熱します。
- ② まとめるこeasyをふり入れて、泡だて器で約30秒よく混ぜ合わせます。
- ③ バットなどに流し入れ、あら熱が取れたら冷蔵庫で約1時間冷やし固めます。
- ④ 一口大に切ってお皿に盛り付け、フレンチドレッシングをかけてパセリを散らして仕上げます。

* 電子レンジの加熱時間は機種によって異なり、あくまでも目安ですので様子をみながら加熱してください。

栄養成分 (1人分当たり(パセリは含まず))

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
131 kcal	3.8 g	6.3 g	16.6 g	0.6 g	69 mg

【材料】(直径15cmの底の抜ける丸型1台分)

エンジョイArgina (オレンジ味)	1パック
牛乳	250ml
カステラ	100g
まとめるこeasy	8g

【作り方】

- ① 鍋にエンジョイArgina、牛乳、手でちぎったカステラを入れて、泡立て器でよく混ぜ合わせます。
- ② ①にまとめるこeasyをふり入れて、よく混ぜ合わせながら65℃以上に加熱します。
- ③ 直径15cmの丸型に②を流し入れて平らにし、冷蔵庫で約3時間冷やし固めます。

栄養成分 (6等分に切った時の1切れ当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
114 kcal	3.4 g	2.4 g	21.3 g	0.1 g	64 mg

しっかりさっぱりオレンジケーキ



調理時間 約20分
(冷やし固める時間は除く)

ワンポイント!

ケーキ1カットで、ゆでうどん3/4玉 (約130g) 分*のエネルギーとたんぱく質!
パサつきがちなカステラもまとめるこeasy
でしっかりと固めます

*日本食品標準成分表2020年版 (八訂) より引用

クリニック認定栄養ケア・ステーション

<Eat for a smile>



Eat for a smile

「食べたいときに 食べたいモノを
食べたい人と 食べ続けられる幸せ」
を目指して、『食べる力』をサポート
します。

公式Instagram (@clinico.eat_for_a_smile)



CLINICO.EAT_FOR_A.SMILE

📧
「Eat for a smile」
をコンセプトに、
「食べる」を楽しむ
ための情報発信を
しています!



管理栄養士 岩田

固形化補助粉末 **まとめるこeasy** のよくある質問Q&A！ 流動食を上手にゼリー化するには？

流動食をゼリー化する際、「上手く固まらない」といったお悩みはありませんか？
今回は流動食のゼリー化のポイントをご紹介します！



なぜ流動食は固まりにくいのか？

水・お茶



水分≒100%

流動食



水分 固形分
(たんぱく質・脂質など)

流動食は水分の他に様々な栄養素（たんぱく質や脂質などの固形分）が液体中に多く存在するため、ゲル化剤と水分の反応が上手くいかずゼリー化が起こりにくいことがあります。

流動食をゼリー化のポイント

- ① **あらかじめゲル化剤を膨潤させる**
まとめるこeasyに水を加え、あらかじめ膨潤させてミキサーなどで攪拌する
- ② **しっかり攪拌する**
泡だて器やミキサーなどを用いて、しっかり攪拌する
- ③ **加熱温度に注意する**
まとめるこeasyの場合は65℃以上にしっかり加熱する



高栄養流動食のゼリー化レシピ

今回使用するのは **MA-ラクフィア 1.0**
3種類の食物繊維 + 乳酸菌配合ゼリー！

流動食の組成によってまとめるこeasyの量、水の量を変えて調整してください。

★ミキサーを使用する場合★

【材料】

・MA-ラクフィア1.0	150ml
・まとめるこeasy	5g
・水	50ml

【作り方】

- ① MA-ラクフィア1.0を開封前によく振って中身を均一にします。
- ② まとめるこeasyに水を加え、あらかじめ膨潤させます。
- ③ ①と②をミキサーに入れ、30～60秒攪拌します。
- ④ 器に③を流し、固さが安定するまで冷蔵庫で冷やし固めます。（ふわっとムース状にまとまります）

★加熱する場合★

【材料】

・MA-ラクフィア1.0	150ml
・まとめるこeasy	4g

【作り方】

- ① MA-ラクフィア1.0を開封前によく振って中身を均一にします。
- ② 耐熱性のボウルにMA-ラクフィア1.0を入れ、ラップをしないで電子レンジ（500W）で約2分加熱します。
- ③ ②にまとめるこeasyをふり入れて、泡だて器で約30秒よく混ぜ合わせます。
- ④ 器に③を流し、固さが安定するまで冷蔵庫で冷やし固めます。（プルッとゼリー状にまとまります）

* 電子レンジの加熱時間は機種によって異なり、あくまでも目安ですので様子を見ながら加熱してください。

鍋を使用する場合

MA-ラクフィア1.0を鍋に入れ、沸騰しない程度の火加減で加熱し、まとめるこeasyをふり入れて煮溶かしてください