



加工食品を用いた  
時間短縮  
レシピ

とっても簡単  
やわらか  
レシピ



身近な材料で簡単にすぐできる

# 気軽らくにらく楽レシピ

— 食べる人にも作る人にも優しいレシピ —

Vol.2



おやつで栄養!  
簡単デザート  
レシピ

いつものおかずで  
リメイク  
レシピ



Eat Well, Live Well.  
**AJINOMOTO**

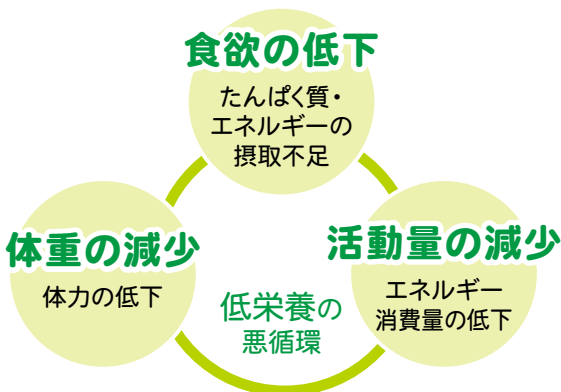
日本は高齢化が進み、高齢者世帯は全世帯数の4割で、その過半数は単独・ご夫婦のみの世帯となっています。そして介護を必要とするご高齢者も増加し続けています。

ご高齢者の中には、きちんと食事を摂らないために、様々な状態を引き起こし、体調を悪化させてしまうことがあります。高齢者ご本人やそのご家族の方に、気をつけていただきたい内容をご説明します。



## 低栄養

年齢による衰えや食欲の低下から、食事が十分に摂れなくなり、体重の減少、活動量の減少、さらに食欲の低下と毎日の生活に必要な栄養が不足してしまい、気づかないうちに「低栄養」の悪循環（負の連鎖）に陥ることが少なくありません。



### 低栄養チェックシート

- 食事量が減ってきた
- 肉や魚を食べなくなった
- BMI※が20未満
- 過去3ヶ月で体重が減ってきた
- 起き上がるのや立ち上がるのがつらい

※ BMI: 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m)) で表す体格指数

ひとつでも  
あてはまったら  
要注意

ポイント

低栄養の悪循環を断つには「エネルギー」と「たんぱく質」の十分な摂取が大切です。毎日の食事にひと工夫して、「エネルギー」と「たんぱく質」をアップしましょう！

## 水分不足

ご高齢者は、成人に比べて体内の水分量が減少している上、食欲の低下、食事量の減少から、体内の水分が不足しがちです。また、喉の渴きを感じる力が低下するため、水分不足は見つけにくいものです。

### 水分不足チェックシート

- トイレに行く回数が減っている
- 食欲が出ない
- なんとなく元気がでない
- 昼間寝てばかりいる
- 暑いのに汗をかかない

ひとつでも  
あてはまったら  
要注意

ポイント

よりよい水分の補給には、渴きを自覚する前から、水分・塩分・糖質の量に配慮した水分のこまめな摂取を心がけましょう！

出典：谷口英喜（「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本（日本医療企画））

## 栄養 バランス

ご高齢者世帯の食事では、下記の傾向が見られることがあります。

- 主食と1品（コロッケ、シューマイ、漬物など）
- 味付けの濃いものの組合せ（佃煮、漬物、しょうゆ・みそを多く使った料理）
- 野菜や果物が少ない ●品数が少ない
- お菓子を食事代わりにする

介護の負担などで、調理に十分な時間をかけられないことも理由のひとつではないでしょうか。このような食事が続くと、食事バランスの偏りや、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどの特にご高齢者に必要な栄養素が不足してしまいます。

### 「テイクテン!®」で1日に10の食品群をバランスよく食べたかをチェック

「食べた場合」は1点「そうでない場合」は0点を入れてください。満点は10点です。

肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
										
										点

1～3点



少しずつでも、いろいろな食品を食べる努力をしましょう。

4～8点



もうすこしの努力で「いつまでも元気」に近づきます。

9～10点



この調子でがんばりましょう。

この点数表を参考にして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

出典:「テイクテン!®」ILSI Japan 発行  
<http://www.take10.jp>

※「テイクテン!®」とは、「1日10の食品群を食べましょう!」「1日10分間の運動を2～3回やりましょう!」という呼びかけのキーワードです。

ポイント

市販のお惣菜や缶詰、冷凍食品、レトルト食品などを上手に活用、ひと材料、ひと手間を加えて、品数にとらわれない、負担の少ない食事作りを心がけましょう。

中村育子先生監修

在宅栄養管理だから  
気軽にらく楽レシピ



illustrated by Eriko Mitsuhashi

PROFILE

中村 育子先生 医療法人社団福寿会 福岡クリニック在宅部 栄養課課長

在宅患者さんの居宅を訪問し、栄養指導を行う訪問管理栄養士の第一人者。生活習慣病や摂食嚥下障害、低栄養などの患者さんが無理なく食習慣を改善できるよう工夫された、実践的でわかりやすい栄養指導が注目を集めている。

弱い力でかめる

# みんな大好き ソース焼きそば

目玉焼きを添えることでたんぱく質もとれ、見た目も華やかになります。やわらか食の場合は、温泉卵を使えば便利です。



### ■栄養成分(1人分)

エネルギー…635kcal  
タンパク質…22.7g 脂質…32.7g  
炭水化物…59.9g 食塩相当量…4.1g

所要時間  
**15**分

## 使用材料(1人分)

A	豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用) …………… 50g	かつお節 …………… 少々
	野菜ミックス …………… 100g	青のり …………… 少々
	「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 …… 大さじ 1/2	紅しょうが …………… 適宜
	焼きそば麺(ソース付) …………… 1袋	
	目玉焼き(ソフト食以降は温泉卵) …… 1個	

POINT!

焼きそばは高齢者にも人気のメニュー。簡単にやわらか食に展開します。

## 調理方法



鍋にごま油をひいてAを炒める。



麺は食べやすい長さに切り、水で洗ってほぐし、①に入れて炒める。



②に付属のソースをかけて炒め、器に盛る。目玉焼き、かつお節、青のりなどをトッピングし、お好みで紅しょうがを添える。

## 噛む力、飲み込む力に配慮したアレンジメニュー

### 歯ぐきでつぶせる程度



刻んだ素材を炒め、水をたして煮る。

### 舌でつぶせる程度



水をたして煮る、ミキサーで粗ミジン。

### かまなくてよい程度



ミキサーにかけペーストにする。(とろみ剤を入れる)

とっても簡単 やわらかレシピ

# やわらか、 皮なしソーセージ

鶏ひき肉にはんぺんを練り合わせ、お肉をやわらかく食べられるメニューです。そのまま食べても、炒めても、ふんわりと柔らかく仕上がります。(分量で約6本できます)



所要時間  
**15分**

■栄養成分(1回分：約6本)  
エネルギー…243kcal  
タンパク質…23.6g 脂質…12.6g  
炭水化物…7.4g 食塩相当量…1.7g

## 使用材料(1回分；約6本)

A	鶏ひき肉(もも) …………… 100g	ブロッコリー(ゆで) …………… 1房
	はんぺん …………… 1/2枚	ケチャップ …………… 適宜
	にんにく(おろし) …………… 少々	
	「瀬戸のほんじお」 …………… 小さじ1/8	
	こしょう …………… 少々	
	ドライパセリ(あれば) …………… 少々	

## 調理方法



ボウルにAを入れてよく練り混ぜ合わせる。



6等分にしてラップで包みながら細長に成型し、皿に並べて600Wの電子レンジで2分加熱する。

POINT!

お好みでケチャップをつけてお召し上がりください。



illustrated by  
Eriko Mitsuhashi

## 噛む力、飲み込む力に配慮したアレンジメニュー

歯ぐきでつぶせる程度



食べやすい厚さに  
スライスする。

舌でつぶせる程度



食べやすく切り、  
水で軽く煮てとろみをつける。

かまなくてよい程度



水を加えミキサーにかけて  
とろみをつける。



## さんまのとろろかけ

缶詰の魚は骨まで軟らかく便利な食材です。山芋のすりおろしをかけると食べやすくなります。（惣菜の焼き魚を使う際は、ほぐして、梅干しとだしで煮るとパサつきを抑えられます）

所要時間  
**10分**

■栄養成分(1人分)  
エネルギー…143kcal  
タンパク質…9.7g 脂質…6.7g  
炭水化物…11.5g 食塩相当量…1.1g

### 使用材料(1人分)

さんま(缶詰) … 50g  
長いも …………… 40g  
梅干し …………… 1/2粒

### 調理方法



1  
長いもはすりおろし、梅干しの種をぬいて刻み混ぜておく。



2  
お皿に缶詰の魚を並べ、①をかける。

### 噛む力、飲み込む力に配慮したアレンジメニュー

#### 歯ぐきでつぶせる程度



水をたして、軽く煮る

#### 舌でつぶせる程度



ミキサーで粗ミジン。

#### かまなくてよい程度



ミキサーにかけペーストにする。(とろみ剤を入れる)

# 市販の茶碗蒸しと五目ご飯で とろとろ卵丼

調理ができない時でも、市販の食材を組み合わせることで栄養補給を心がけましょう。やわらか食のご飯は、おかゆを使用したり、だしで煮て食べやすいやわらかさに調節してください。



所要時間  
5分

### ■ 栄養成分 (1人分)

エネルギー…319kcal  
タンパク質…8.8g 脂質…4.0g  
炭水化物…60.4g 食塩相当量…1.6g

### 使用材料 (1人分)

- 茶碗蒸し (市販) …………… 1 個
- 五目ご飯 (市販) …………… 1 個
- 三つ葉 (2cm 長さ) …………… 適宜

### 調理方法



1 茶碗蒸し、五目ご飯は、レンジや湯せんで温める。



2 器に五目ご飯を盛り、トロトロに混ぜた茶碗蒸しをかけ、お好みで三つ葉を散らす。

### POINT!

お好みで、ねぎ、刻みのりなどで味に変化をつけると食べやすくなります。



illustrated by  
Eriko Mitsuhashi

### 噛む力、飲み込む力に配慮したアレンジメニュー

#### 歯ぐきでつぶせる程度



水をたして、軽く煮る。

#### 舌でつぶせる程度



水をたして、やわらかく煮る。

#### かまなくてよい程度



ミキサーにかけペーストにする。(とろみ剤を入れる)

## 冷凍「鶏のから揚げ」を使って やわらかチキン南蛮

冷凍のから揚げを、甘酸で煮てやわらかいチキン南蛮にします。タルタルソースは牛乳を入れて、食べやすいやわらかさに調整してください。

所要時間  
**10分**

■ 栄養成分 (1人分) エネルギー…384kcal  
タンパク質…18.3g 脂質…26.7g  
炭水化物…16.6g 食塩相当量…1.9g

### 使用材料 (1人分)

味の素冷凍食品KK

「やわらか若鶏から揚げ」(冷凍) … 3個

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| A | ブロッコリー (ゆで) …… 15g      |
|   | パプリカ (赤・スライス) …… 10g    |
|   | 水 …… 大さじ1               |
|   | 酢 …… 大さじ1               |
| B | 砂糖 …… 小さじ1              |
|   | 「ピュアセレクト® マヨネーズ」 …… 20g |
|   | ゆで卵 (粗みじん切り) …… 1個      |
|   | 牛乳 …… 小さじ1              |
|   | らっきょう (みじん切り) …… 少々     |
|   | 青のり …… 少々               |

弱い力がかめる



### 調理方法



「若鶏から揚げ」は表示通りに電子レンジで加熱し、粗熱が取れたら食べやすい大きさに切っておく。



鍋に①、Aを入れて加熱し、全体にからんでやわらかくなれば皿に盛り、Bを混ぜてのせ、青のりをふる。

弱い力がかめる



「ツナ缶」を使って

## ツナと小松菜の煮びたし

旬の青菜と、定番食材のツナを煮びたしにします。ツナ缶は水煮よりも油漬の方がしっとりと食べやすく仕上がります。

所要時間  
**5分**

■ 栄養成分 (1人分) エネルギー…112kcal  
タンパク質…8.2g 脂質…7.8g  
炭水化物…3.0g 食塩相当量…1.2g

### 調理方法



鍋にAを入れて、小松菜が柔らかくなるまで煮る。

2 しょうゆで味を調べ、器に盛る。

### 使用材料 (1人分)

- |   |                     |
|---|---------------------|
| A | 小松菜 (3cm長さ) …… 100g |
|   | ツナ …… 1/2 缶         |
|   | 水 …… 50cc           |
|   | しょうゆ …… 小さじ1        |

POINT!

小松菜の代わりに、青梗菜やほうれん草やもやしなどでも。



# 「味付きなめたけ」を使った 茄子となめたけのやわらか煮

短時間調理でもとろり柔らかく仕上がる茄子を、なめたけと合わせてより食べやすく仕上げます。なめたけとちくわのうま味を生かした、味付けいらずの簡単メニューです。

所要時間  
**10分**

■栄養成分(1人分) エネルギー…118kcal  
タンパク質…5.7g 脂質…4.8g  
炭水化物…13.5g 食塩相当量…2.1g



POINT!

なすは皮をむいた後、水にさらして水切りしておくとし色よく仕上がります。

## 使用材料(1人分)

- A
- なす(皮をむき乱切り) …… 1本
  - ちくわ(斜め切り) …… 1本
- B
- なめたけ(瓶詰) …… 大さじ1
  - 水 …… 150cc
- 「AJINOMOTO  
ごま油好きのごま油」 …… 小さじ1  
万能ねぎ(小口切り) …… 適宜

## 調理方法



フライパンにごま油を熱し、Aを炒め、Bを加えて蓋をし、なすが柔らかくなるまで煮る。器に盛りつけ、お好みで万能ねぎを散らす。



# 「まぐろの刺身」と「もずく酢」を使って 簡単でこね寿司

もずく酢のつるりとした食感で、簡単になめらかな舌触りのお寿司ができます。「お刺身」に大根のつまがあれば、洗って刻んで具に混ぜます。

所要時間  
**10分**

■栄養成分(1人分) エネルギー…230kcal  
タンパク質…11.7g 脂質…0.4g  
炭水化物…42.6g 食塩相当量…1.4g

## 使用材料(1人分)

- まぐろの刺身(一口大) …… 40g
- A
- しょうゆ …… 小さじ1/2
  - しょうが …… 少々
- ごはん …… 100g
- B
- もずく酢 …… 1/2パック
  - 大根のつま(みじん切り) …… 15g
  - 青じそ(千切り) …… 2枚

## 調理方法



まぐろは、Aで絡めておく。ボールに温かいご飯を入れ、Bを加えてさっくり混ぜる。

2 お皿に①を盛り青じそを散らす。

弱い力がかめる

## 残った「肉じゃが」で 和風だしのカレーライス

肉じゃが（おでん）の具材を使っているので、すぐに仕上がる、和風だしのきいたカレーです。惣菜の肉じゃがなどを使っても。

所要時間  
10分

■ 栄養成分（1人分） エネルギー…302kcal  
タンパク質…6.7g 脂質…8.5g  
炭水化物…47.3g 食塩相当量…2.0g

### 使用材料（1人分）

A	肉じゃがの残り	100g
	水	100ml
	「ほんだし®」	小さじ 1/3
	カレールー	8g
	軟飯	120g



### 調理方法



1 鍋にAを入れて煮る。

2 皿に軟飯を盛り、①をかける。



弱い力がかめる

## 残った「焼き鮭」と「きんぴら」を使って 鮭サンド

お惣菜やお弁当の定番メニュー、「焼き鮭」と「きんぴら」をロールパンにはさみます。辛子とマヨネーズを合わせ塗ると味にアクセントが付き、パンによく合います。

所要時間  
5分

■ 栄養成分（1人分） エネルギー…197kcal  
タンパク質…7.8g 脂質…9.0g  
炭水化物…20.7g 食塩相当量…0.8g

### 調理方法



1 ロールパンは、横から切れ目を入れてAをぬり、しそ・焼き鮭・きんぴらをはさむ。

### 使用材料（1人分）

	ロールパン	1個
	残った惣菜の 焼き鮭	1切れ
	きんぴら	15g
	しそ	1枚
A	「ピュアセレクト® マヨネーズ」	小さじ 1
	練り辛子	少々

POINT!

お好みで  
ケチャップをつけても。



illustrated by  
Eriko Mitsuhashi

# 残った「おからの煮物」で ミートボールの甘酢あんかけ

残った「おからの煮物」や惣菜品に鶏ひき肉をあわせて作る、簡単ミートボールです。焼いて甘酢とからめるので、やわらかく仕上がります。

所要時間  
15分

■栄養成分(1人分) エネルギー…189kcal  
タンパク質…10.6g 脂質…9.3g  
炭水化物…13.9g 食塩相当量…1.4g



## 使用材料(1人分)

- |                          |                  |         |
|--------------------------|------------------|---------|
| A                        | おからの煮物           | 30g     |
|                          | 鶏ひき肉             | 40g     |
|                          | 片栗粉              | 小さじ 1/2 |
|                          | 「ピュアセレクト® マヨネーズ」 | 小さじ 1   |
|                          | おろししょうが          | 少々      |
| 「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 適量 |                  |         |
| B                        | 水                | 30ml    |
|                          | しょうゆ             | 小さじ 1/2 |
|                          | 「丸鶏がらスープ」        | 小さじ 1/4 |
|                          | 酢                | 小さじ 1   |
|                          | 砂糖               | 小さじ 2   |
|                          | 片栗粉              | 小さじ 1/4 |
| 水                        | 10ml             |         |
| グリーンピース (冷凍)             | 適量               |         |

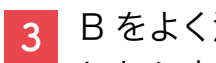
## 調理方法



1 Aは合わせてよく混ぜ、ひと口大に丸める(目安:5個)。(※おからの煮物の具が大きい時は、キッチンばさみ等で切っておく)



2 フライパンにごま油を熱し、①を入れ、表面全体に焼き色がついたら、水大さじ1を入れてフタをし、蒸し焼きにして火を通す。



3 Bをよく混ぜて②に加え、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけて皿に盛り、茹でたグリーンピースを散らす。



# 「切り干し大根の煮物」を使って 切り干し大根と卵の福袋煮

油揚げに、切り干し大根の煮物と卵を割り入れ、麵つゆで煮ます。切り干し大根に味が付いているので、余計な調味は不要。煮汁にとろみをつけても良いでしょう。(分量で2個できます)

所要時間  
15分

■栄養成分(1回分:2個) エネルギー…280kcal  
タンパク質…19.3g 脂質…17.8g  
炭水化物…8.9g 食塩相当量…2.4g

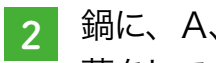
## 使用材料(1回分:2個)

- |                |      |          |
|----------------|------|----------|
| 切り干し大根の煮物      | 40g  |          |
| 卵              | 2個   |          |
| 油揚げ(1/2にカット)   | 1枚   |          |
| A              | めんつゆ | 大さじ1・1/2 |
|                | 水    | 200cc    |
| スナップエンドウ(筋を取る) | 2枚   |          |

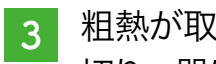
## 調理方法



1 油揚げに、切り干し大根の煮物・卵を入れて、楊枝でとめる。



2 鍋に、A、①とスナップエンドウを入れて蓋をして10分程煮る。



3 粗熱が取れたら、楊枝をはずして半分に切り、器に盛る。

## 〈栄養補給の〉 ヨーグルトメディミル

腸内環境を整えることが期待できるヨーグルトと、「メディミル® プチ ロイシン プラス」(いちごミルク風味)を混ぜ合わせただけの簡単、おいしいデザートです。

所要時間  
5分

■栄養成分(1人分) エネルギー…170kcal  
タンパク質…5.9g 脂質…6.7g  
炭水化物…22.4g 食塩相当量…0.2g

### 使用材料(1人分)

- ヨーグルト …………… 50g
- 「メディミル® プチ ロイシン プラス」  
(いちごミルク風味) …………… 1/2 本
- A [ イチゴジャム …………… 小さじ2  
いちご(5mm角) …………… 1粒



このレシピで使用している商品

「メディミル® プチ  
ロイシン プラス」(いちごミルク風味)



かまなくてよい

POINT!

お好みのジャムやフルーツをトッピングしても良い。甘みが足りない時にはオリゴ糖シロップなどをたしてもよいでしょう。

### 調理方法



器にヨーグルトと、「メディミル® プチ ロイシン プラス」(いちごミルク風味)を入れて、よく混ぜ合わせる。器に盛り、Aをかける。

## 〈栄養補給の〉フレッシュフルーツのゼリーポンチ



弱い力がかめる

果物を「アミノケア®ゼリー ロイシン40」でマリネした、シンプルなデザートです。キウイはゴールドの方がやわらかいので、お好みで食べやすい果物を選んでください。

所要時間  
5分

■栄養成分(1人分) エネルギー…94kcal  
タンパク質…2.3g 脂質…0.1g  
炭水化物…24.8g 食塩相当量…0.1g

### 調理方法



Aにはちみつを絡め、「アミノケア®ゼリー ロイシン40」を混ぜ、冷蔵庫で冷やしながら味をなじませる。

### 使用材料(1人分)

- 「アミノケア®ゼリー ロイシン40」  
…………… 1/2 本
- A [ キウイ(一口大) …………… 1/2 個  
みかん缶 …………… 50g  
はちみつ …………… 小さじ1

このレシピで使用している商品

「アミノケア®ゼリー ロイシン40」



〈栄養補給の〉

# やわらかスイーツポテト茶巾

お惣菜コーナーの定番「さつま芋の甘煮」に「メディミル® プチロイシン プラス」を加えてしっとり食べやすいスイーツポテトを作ります。

パンに塗ってもおいしくいただけます。(分量で約3個できます) **POINT!**

所要時間  
**10**分

■栄養成分(1回分:約3個) エネルギー…335kcal  
タンパク質…6.4g 脂質…5.2g  
炭水化物…73.5g 食塩相当量…1.0g

お好みにレーズンを入れてもおいしい。

かまなくてよい



## 使用材料(1回分;約3個)

さつま芋の甘煮  
(もしくは冷凍かぼちゃ) …… 1袋  
「メディミル® プチ ロイシン プラス」  
(バナナミルク風味) …… 1/2本  
シナモン …… 適宜



このレシピで使用している商品

「**メディミル® プチ  
ロイシン プラス**」(バナナミルク風味)

## 調理方法

**1** 鍋に湯を沸かし、さつま芋の甘煮を袋ごと湯煎して温め、袋の上からつぶしてボウルに入れる。(温めるとつぶしやすくなる)



「メディミル® プチ ロイシン プラス」(バナナミルク風味)を加え、滑らかなペースト状にし、三つに分けてラップに包んで茶巾にしぼる。

**3** 器に②をのせ、お好みにシナモンをふる。



かまなくてよい

## 使用材料(1人分)

「メディミル® プチ ロイシン プラス」  
(バニラ風味) …… 1/2本  
あずきアイス …… 1本



このレシピで使用している商品

「**メディミル® プチ  
ロイシン プラス**」(バニラ風味)

〈栄養補給の〉

# ひんやり あずきミルク

お汁粉やあずきは好きだけど、缶を買っても残ってしまう…。そんな時におすすめ、あずきアイスを使って簡単小豆風味のデザートです。

所要時間  
**5**分

■栄養成分(1人分) エネルギー…198kcal  
タンパク質…4.1g 脂質…27.7g  
炭水化物…12.0g 食塩相当量…0.2g

## 調理方法



アイスは袋の上から割ってグラスに入れ、「メディミル® プチ ロイシン プラス」(バニラ風味)をそそぎ、よく混ぜる。

**POINT!**

あずきミルクの他、バニラアイスやチョコアイスなどでもおいしくできます。

# 味の素KK 栄養ケア食品のご紹介

栄養サポートを必要とされる方々の QOL (Quality of Life) 向上に貢献します。

筋肉の衰えや歩く力の衰えが気になる方へ

## アミノケアゼリー ロイシン40

60代からの  
筋肉維持に役立つ筋肉づくりと  
歩く力をサポートするゼリーです。



### 機能性表示食品

機能性関与成分：ロイシン 40% 配合必須アミノ酸3000mg

届出表示：本品にはロイシン 40% 配合必須アミノ酸が含まれます。ロイシン 40% 配合必須アミノ酸は、足の曲げ伸ばしなど筋肉に軽い負荷がかかる運動との併用で、60代以上の方の、加齢によって衰える筋肉の維持に役立つ筋肉をつくる力をサポートする機能と、歩行能力の改善に役立つ機能があることが報告されています。

本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。本品は疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

おいしさ	ほどよい甘さと酸味のある味わいです。
栄養	●味の素KKが独自開発！ロイシン 40% 配合必須アミノ酸を 3000mg 配合しています。 ●ビタミン D を 20 $\mu$ g 配合しています。
飲みやすさ	離水しにくく、飲みやすい固さのゼリーです。
こんなときに	●散歩や体操 ●リハビリ ●カラダを動かす場面
こんな方に	●筋肉の衰えが気になる方 ●歩く力の衰えが気になる方

暑さ・発汗・乾燥などで水分が不足しがちな方へ

## アクアソリタ<sup>®</sup>

AQUASOLITA<sup>®</sup>

水分・電解質をおいしく  
上手に補給できる、  
経口補水製品です。



◀ 500ml (ペットボトル)

◀ゼリー 130g  
・ゆず風味  
・りんご風味

吸収が  
速い

水分の  
体内保持

「おいしさ」への  
こだわり

おいしさ	マイルドな口あたりのりんご風味とゆず風味（ゼリータイプのみ）です。
栄養	●体液に近い電解質バランスで、水分補給、水分の体内保持に適した組成です。 ※電解質は、水などに溶けている塩類（塩分、カルシウム、カリウム等）で、カラダの働きに欠かせない成分です。
食べやすさ 飲みやすさ	糖分・カロリーに配慮しているので、日常的に、お召し上がりいただけます
こんなときに	●汗をかいたとき ●入浴前後 ●おやすみ前 ●体調管理が難しいときの水分管理 ●夏場の熱中症対策

バランスのとれた豊富な栄養を、小容量でおいしく補給したい方へ

## メディミル<sup>®</sup> プチ ロイシンプラス

1パック (100ml) でカラダづくりに大切なたんぱく質とカラダを動かすエネルギーをしっかりと補給できる、小容量・高栄養の経口栄養補助食品です。



バナナミルク  
風味



コーヒー牛乳  
風味



いちごミルク  
風味



バニラ  
風味

1パック  
たんぱく質  
8.0g

MCT  
配合  
ビタミンB群強化

1パック  
200kcal  
/100ml

BCAA  
2070mg  
ロイシン  
1440mg

ビタミンD  
20μg

おいしさ	高齢者に人気の4つの風味（バナナミルク、コーヒー牛乳、いちごミルク、バニラ）とまるやかな味わいで、おいしく栄養補給できる飲料タイプの経口栄養補助食品です。
栄養	エネルギーやたんぱく質、不足しがちなビタミン、ミネラル等の栄養が豊富に配合されています。
飲みやすさ	業界初の最小容量 100ml 飲みきりサイズなので負担なくお召し上がりいただけます。
こんなときに	●食事が十分に取れないとき ●食事の偏りがきになるとき

## メディミル<sup>®</sup> スープ

たんぱく質や分岐鎖アミノ酸 (BCAA) など豊富な栄養を小容量でおいしく摂取できるスープです。



コーンクリーム



じゃがいも  
ポタージュ



和風みそ豆乳  
仕立て

1杯  
たんぱく質  
5.3g

1杯  
食物繊維 3.5g  
鉄 1.3mg  
亜鉛 1.9mg

1杯  
100kcal  
/100ml

1杯  
BCAA  
1.7~1.8g

ビタミン  
ミネラル  
配合

おいしさ	<ul style="list-style-type: none"> <li>●クノール<sup>®</sup> スープの製造技術で、コクのあるスープ本来の味わいを実現しました。</li> <li>●[コーンクリーム] 指定農場で育てた良質なスーパーズweetコーンを収穫後 24 時間以内に加工しているので、素材の自然な味と香りを楽しめます。</li> <li>●[じゃがいもポタージュ] じゃがいものほくほくした風味を楽しめます。</li> <li>●[和風みそ豆乳仕立て] 豆乳とみその絶妙なバランスが和食と合うスープです。</li> </ul>
栄養	小容量で不足しがちな栄養素を豊富に摂取できます。
食べやすさ	飲みやすく、なめらかな口当たりで、無理なく完食できます。
こんな方に	●甘いものが苦手な方 ●食事と合わせて栄養を補給したい方
こんなメリット	お湯を注いで混ぜるだけなので、どなたでも調理が簡単

上記製品につきましては、取扱いのない店舗もございます。詳しくは味の素KK 栄養ケア お客様係にお問合せください。

## Webでレシピ公開中です！



### 栄養管理と介護のための お役立ちレシピをご紹介します

<http://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/recipe/>




### 在宅高齢者向け 市販冷凍食品アレンジ紹介

<https://www.ffa.ajinomoto.com/recipe/katsuyoujutsu/>

#### お問合せ

●味の素KK 栄養ケア お客様係

通話料無料

 **0120-814-222**

●味の素KK 栄養ケア食品サイト

<http://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/>

[発行元]

味の素株式会社

〒104-8315

東京都中央区京橋一丁目15番1号

