

栄養科だより



2016年10月号

朝晩が涼しくなり、少しずつ秋を感じるようになってきましたね。

季節の変わり目で体調を崩さないよう気を付けましょう。

また、涼しくなってからも脱水は起こるものです。引き続き、こまめな水分補給を心がけましょう。

さて、10月号は「EP強化食」について取り上げます。

●EP強化食とは…

Eは Energy、Pは Protein、それぞれエネルギー、たんぱく質を指します。

ですので、EP強化食はエネルギーとたんぱく質が強化された食事ということになりますね。

通常の食事では、必要なエネルギーが摂取できない方、吸収障害のある方の低栄養状態を改善するための食事です。

栄養科では、エネルギーを強化するために日清 MCT オイル、たんぱく質を強化するためにエンジョイプロテイン FeZ を採用しています。



●EP強化食の対応

EP強化食は全粥または軟飯で対応します。

あくまで、強化された白全粥・白軟飯を提供するというので、麺禁・パン粥禁・混ぜ粥禁・混ぜご飯禁となります。

EP強化食						
	朝食	移動の時	パン粥	麺	混ぜ粥・混ぜご飯	カレー・ハヤシ・丼物
全粥常菜	全粥軟菜	移動	パン粥禁	麺禁	混ぜ粥禁・混ぜご飯禁 ※炊き込みの場合など、栄養科の都合で白粥・白軟飯を用意できない場合のみ、混ぜ粥・混ぜご飯を提供する。	別盛り
全粥常菜刻み						
軟飯常菜	軟飯軟菜	移動				別盛り
軟飯常菜刻み						
全粥軟菜	全粥軟菜					
軟飯軟菜		軟飯軟菜				

●EP強化全粥・EP強化軟飯の作り方

- ①ボウルに人数分の全粥または軟飯を計量して入れる。
- ②人数分のオイルを加える。
※一人あたり大さじ1杯(小さじなら3杯)
- ③人数分のプロテインパウダーを加える。
※一人あたり大さじ1杯(小さじなら3杯)
- ④よく混ぜて、盛り付ける。

※必ず主食量を計量してください。
計量しないと正しく強化されたものにはなりません。

【参考】

全粥(普通盛): 300g

軟飯(普通盛): 220g

●ちなみに…

日清 MCT オイルは1瓶約 2500 円、エンジョイプロテイン FeZ は 1 缶約 2000 円ととても高価なものです…

無駄に使用してしまうことのないようお願いします。