

栄養管理部ニュース

ドクターコラム

2021年11月号

栄養補助食品とは、毎日の食事のみでは必要量を摂取することが難しい栄養素を補うことを目的とした食品で、「サプリメント」などと同様に「いわゆる健康食品」の呼ばれ方のひとつです。種類として各個人の好みや全身状態に合わせて錠剤やカプセル（サプリメント）、ゼリー、飲料、液体に溶かして服用する粉末状、お菓子などさまざまなものが市販されており、好みに応じて選んでいただけます。



栄養管理部長
消化器内科部長
中谷 敏也

栄養補助食品ってご存じですか？

前月の“低栄養”の改善に食事だけで栄養が十分に補えるのが理想ですが、“食欲がない”“沢山食べられない”という方には難しいですね。今回は“栄養補助食品”についてご紹介したいと思います。栄養補助食品は少量でI補[®]-やタ[®]ク質、その他栄養素が効率良く摂れるように調整された食品で一般の方でもスーパーやドラッグストアで購入可能です。

① どのような栄養が入っているの？

エネルギー：活動の原動力

たんぱく質：血や筋肉のもと

ビタミン：身体機能の調整

ミネラル：身体機能の調整

水分

② 特にしっかり摂りたい栄養は？

食欲低下/体重減少：I補[®]- + たんぱく質

傷や褥瘡の治癒：I補[®]- + たんぱく質 + ビ[®]タ[®]シ(C) + コ[®]ゲ[®]ン

貧血：たんぱく質 + ミネラル（鉄や亜鉛、葉酸など）

味覚障害：ビ[®]タ[®]シ(C) + ミネラル（亜鉛）

整腸作用：食物繊維 + オリゴ糖 + 乳酸菌など



③ 栄養補助食品の種類

・飲み物タイプ



日頃の水分補給の代替に◎甘めやさっぱりしたもの、スープなど汁物風にしたものなど味も沢山。ビ[®]タ[®]シやミネラル補給に特化した飲料もあり

・ゼリータイプ



カップタイプやパウチタイプなど咀嚼・嚥下機能が低下し、むせ込みの心配がある人も取り入れやすい

・その他：

粉末やペースト状
→お粥や汁物、飲み物に溶かして使うことも可能

※ お試しの際は医師や管理栄養士にご相談を

★管理栄養士による栄養相談をご希望の際は、主治医または病棟スタッフまでご相談下さい！

発行日2021年11月1日(153号)

栄養管理部