

飲みにくい栄養剤を美味しくアレンジ

栄養剤のエンシュアを「甘いから少し苦手」と言われる方がいらっしゃいますが、今回はエンシュアをおいしく飲める飲み方をご紹介します。お試しください。

① 甘い味が苦手

◆冷たく冷やして飲む→冷たくすることで甘みが少し抑えられ、飲みやすくなります。しかし一気飲みすると、お腹がゆるくなることもありますのでご注意ください。

◆青汁や紅茶、コーヒーなどと割って飲むこともおすすめです。



1度に1缶すべてを飲むのではなく、通常の食事後に50mlずつ飲むことでお腹がゆるくなるのを抑えることができます。

② 寒い季節には温めて

◆顆粒のコンポタージュと混ぜてスープ感覚で飲む

※成分が壊れないように50度以下の温度で混ぜるように注意しましょう



→バニラ味を温めて市販で売っている顆粒タイプの素を混ぜると簡単で美味しいです。おすすめの割合は2：1、エンシュアバニラ1缶+お湯でといたコンポタージュ125ml(1袋)(当院スタッフも試して飲んでみましたが、1番美味しくて飲みやすいと好評でした)

③ 飽きのこない美味しい飲み物に

◆ジュースやコーヒーと混ぜることで毎日の栄養補給を美味しく続けることができます。

エンシュアの味		割るもの(追加するもの)		できあがりの味
コーヒー味	+	無糖コーヒー	=	甘くないカフェラテ
バニラ味	+	スポーツドリンク	=	カル〇スを少しミルクっぽくしたような味
いちご味	+	飲むヨーグルト	=	イチゴヨーグルト
抹茶味	+	無糖紅茶	=	抹茶ミルクティー
メロン味	+	炭酸水	=	クリームソーダ
黒糖味	+	豆乳	=	きなこ黒みつの和菓子のような味

④ ゼリー風でぷるんと食感に

○材料○

- ・お好みのエンシュア 1 缶
- ・とろみ剤4-5 g (小さじ約2~2.5杯)

※ とろみ剤はドラッグストア等で購入することができます

例: トロメイク とろみエール
とろみクイック など



1. エンシュアをコップやボウルに入れる
→少し常温に戻しておく、2.のとろみ剤が混ざりやすいです
2. とろみ剤をふりかける(ダマにならないよう全体に広げて)
すぐにスプーンや泡立て器で手早くよく混ぜる(約30秒)
3. そのまま5~10分放置して、とろみがしっかり出のを待つ
冷蔵庫で30分ほど冷やすとよりゼリー感がでます
4. お好みで食べやすい器に盛りつけて完成です

しいの木おうちクリニック ☎ 070(5058)8823

無断での複製転載を禁じます