

診療技術部だより

栄養補助食品の種類と活用

令和8年2月号

Vol.44 栄養科

患者さんの栄養状態を向上させることは、疾病の予防や治療においてとても重要です。食事を経口摂取できる方で栄養を上げたい場合、食事に栄養補助食品を付加することが多々あります。今回は栄養補助食品とはなにか、その種類と活用法を紹介します。

『栄養補助食品』とは

栄養補助食品とは、食事だけ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す。特に法律などによって制度化されたり定義されている用語ではなく、「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。¹⁾

1日に必要な栄養を食事からきちんと摂れている方にとっては、栄養補助食品は必要ありません。しかし、例えば高齢者の中には、食欲低下・口腔状況の悪化・嚥下困難・咀嚼能力の衰えなどが原因となり、食事が低下してしまうことがあります。また、病者では、病症による体力や食欲の低下・咽頭痛による固形物の食べにくさ・食物アレルギーなど様々な要因によって、十分に食事を摂取できずに体重が減少し、低栄養状態になってしまう方もいます。そのような方々に、体重低下や栄養状態が悪化しないよう、通常の食事にプラスする補助食として使用されるのが栄養補助食品です。現在栄養補助食品はドラッグストアや通販サイトなどで購入することができるため、自宅でも気軽に活用することができます。

1) 「栄養補助食品とは? ケース別の活用法と栄養機能食品との違い」, ネスレヘルスサイエンスオンラインショップ, <https://healthscienceshop.nestle.jp/blogs/fsocal/knowledge-supplement-002-index>

栄養補助食品の種類と特徴

現在、様々なメーカーから多種多様な栄養補助食品が販売されています。組成が異なるものも多いため、使用目的に合わせて商品を選択できると良いですね。

★ エネルギー補給

カロリーはもちろん、糖質・たんぱく質・脂質など食事として摂取すべき栄養素がバランスよく含まれていると良い。体重維持・増加、栄養状態改善を目的とする方に使用されることが多い。

★ たんぱく質補給

たんぱく質の比率が多いものや、アミノ酸が多く入っているもの。リハビリをする方や低栄養状態の方などに使用されることが多い。

★ ビタミン・ミネラル補給

ビタミンCや葉酸・鉄分など特定のビタミン・ミネラルが多く配合されている。

◎他にも、脂質0gのものや透析患者用に栄養素が制限されているものなどがあります。購入・使用の際には成分表示を確認してみましょう。

補助食品を取り入れるタイミングの例

① 食事と同じタイミングで取り入れる

普段の食事がしっかり摂れていても、栄養状態が改善しない方や体重が増えない方は、食事にプラスして取り入れてみましょう。

② おやつ・間食として取り入れる

1食が多くて食べきれない方は時間を置いて、おやつや間食として取り入れてもよいです。

③ 食事の代わりに取り入れる

どうしても食事を摂れない方は、食事のメインとして、必要に応じて取り入れましょう。

栄養補助食品はあくまでも「補助」です。できる限り食事から必要な栄養素を摂るようにしましょう。また、栄養補助食品の飲みすぎ・食べすぎは、逆に体調の悪化や生活習慣病のリスクが増える可能性があるため、使用の際は主治医や管理栄養士にご相談ください。

当院で採用している栄養補助食品

飲料タイプ

エンジョイ クリミール	アイソカル 100 コーンスープ味	アイソカル クリア	ブイクレス CP10	アイソカル・アルジネートウォーター	ファインケア	アバンド	毎日ビテツ
1本(125ml)当たり、エネルギー200kcal たんぱく質:7.5g 脂質:6.7g 炭水化物:29.3g	1本(100ml)当たり、エネルギー200kcal たんぱく質:8g 脂質:8g 炭水化物:25.5g	1本(200ml)当たり、エネルギー200kcal たんぱく質:10g 脂質:0g 炭水化物:40g	1本(125ml)当たり、エネルギー80kcal たんぱく質:12g 脂質:0g 炭水化物:8g	1本(125ml)当たり、エネルギー100kcal たんぱく質:2.5g 脂質:0g 炭水化物:22.5g	1本(125ml)当たり、エネルギー200kcal たんぱく質:7.5g 脂質:7.5g 炭水化物:25.6g	1袋(24g)当たり、エネルギー79kcal たんぱく質:14g 脂質:0g 炭水化物:8g	1本(100ml)当たり、エネルギー41kcal たんぱく質:0.1g 脂質:0g 炭水化物:11.8g
☆少量高カロリーで飲み切りサイズ、豊富な味のバリエーション	☆少量高カロリー、変わり種のスープ味を採用。	☆脂質0gで、すっきりとした口当たり。ホエイプロテイン使用。	☆12種のビタミンと鉄、亜鉛、セレン、コラーゲンペプチドなどを配合。	☆亜鉛10mg/本、銅1.0mg/本配合。アルギニン2500mg/本配合。	☆鉄4.0mg/本、亜鉛2.3mg/本配合。	☆粉末タイプ。L-アルギニン、L-グルタミンを高配合。	☆鉄、葉酸、亜鉛、ビタミンCなどを豊富に配合。

ゼリータイプ・その他

アイソカル ゼリー ハイカロリー	えねばくゼリー	CP10 ゼリー	茶碗蒸し	テルミール ソフトM	溶けないアイス風デザート
1個(66g)当たり、エネルギー150kcal たんぱく質:3g 脂質:7.9g 炭水化物:16.3g	1個(84g)当たり、エネルギー125kcal たんぱく質:5g 脂質:0g 炭水化物:26.3g	1個(80g)当たり、エネルギー110kcal たんぱく質:12g 脂質:0g 炭水化物:15.5g	1個(80g)当たり、エネルギー100kcal たんぱく質:5g 脂質:0g 炭水化物:3.3g	1本(125g)当たり、エネルギー200kcal たんぱく質:6g 脂質:6g 炭水化物:30.5g	1個(35g)当たり、エネルギー89kcal たんぱく質:0.9g 脂質:6g 炭水化物:8.9g
☆少量高カロリー、嚥下調整食分類2021コード1jに相当。	☆エネルギー&タンパク質補充に、離水が少なめなゼリー。	☆ブイクレスCP10のゼリータイプ。嚥下調整食分類2021コード0jに相当。	☆甘いものが苦手な方向け。食塩相当量約0.5g。	☆嚥下調整食分類2021コード2-1に相当。チアーバック容器入り。	☆室温でも液状になりにくく、1-2時間は溶けない。

入院中の患者様に栄養補助食品を付加したい場合は、管理栄養士までご連絡ください(栄養科 2146)。また、入院・外来個別栄養指導でも栄養補助食品のご案内やご説明をさせていただきます。

次回の診療技術部だよりは、放射線科です!