

少量食べて、おいしくカロリー摂取

高カロリー豆腐で おいしく健康管理

切って盛るだけ
あっさり味に
大豆の甘みが引き立つ

ひんやり
おいしい



鶏肉と豆腐の だしポン酢サラダ

鶏肉を添えてたんぱく
質量をアップし、野菜
とだし風味のポン酢しよ
うゆでさっぱりと。



材料(2人分)
高カロリー豆腐…2個
鶏胸肉(皮なし)…100g
たまねぎ…1/8個
貝割れ菜…適量
塩…小さじ1/4
酒…大さじ1/2
ねぎの青い部分…5cm
(だし醤油)
だし…大さじ4
ポン酢しょうゆ
…大さじ2

作り方
1 鶏肉は両面に塩をまぶし、全体にもみこむ。耐熱容器に入れて酒をふり、たまねぎの青い部分をのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で4分加熱し、ラップをかけたまま5分おき、手でほぐす。
2 たまねぎは縦に薄切りにして水にさらし、水けをきる。貝割れ菜は根を切る。
3 器に高カロリー豆腐をのせ、たまねぎ、鶏肉、貝割れ菜を添える。合わせただし醤油をかけていただく。

もずくと豆腐の スープ

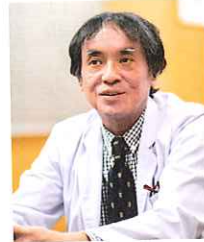
高カロリー豆腐は加熱調理もできるから、汁物をはじめ、温かい料理にも手軽にアレンジできます。



材料(2人分)
高カロリー豆腐…2個
もずく(太・味のついていないタイプ)
…60g
絹さや…6枚
みょうが(みじん切り)
…1個分
青じその葉(せん切り)
…2枚分
だし…400ml
酒…少々
うす口しょうゆ…小さじ1
塩…小さじ1/2

作り方
1 もずくは水でさっと洗い、長いものは切る。絹さやは筋を取る。
2 鍋にだしを入れて煮立て、中火にして酒、塩、うす口しょうゆを加え、高カロリー豆腐を手で4つに割って加える。再び煮立ったら、もずく、絹さやを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
3 碗によそい、みょうがと青じそをのせる。

おいしく食べて栄養をケア。
食生活の満足度が上がりました



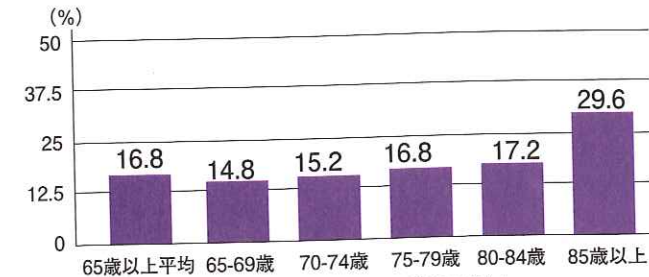
伊賀市立上野総合
市民病院
三木誓雄院長

「高カロリー豆腐」を継続して
食べると低栄養防止につながります

「近年、問題視されている高齢者の低栄養。加齢につれて、量が食べられない、噛みにくい、飲み込みにくいなどの問題から食事量が少なくなり、たんぱく質やエネルギーが不足すると低栄養のリスクが高まります。当病院では、高齢の患者さんの食事の副菜として『高カロリー豆腐』を添えてみました。おいしい、なめらかと大好評。継続して食べていた患者さんは体重、筋肉量が増加し、生活の満足度が上がったという結果が出ました」

65歳以上の高齢者における低栄養傾向者の割合

65歳以上の高齢者の約17%が低栄養傾向にあるとわれ^(※1)、高齢者に対する栄養ケアの重要性が注目されています。低栄養状態になると筋力や身体機能低下を引き起こしたり、免疫力が低下することで病気にかかりやすくなります。



※1 厚生労働省(2015)「平成25年国民健康・栄養調査報告」

高カロリー豆腐の継続摂取の結果

伊賀市立上野総合市民病院に通院中の男女の方を対象に、通常の食事に加えて高カロリー豆腐を摂食(1日あたり1.5個以上を7週間以上)してもらい、高カロリー豆腐の摂食後では摂食前と比較してQOL^(※2)の改善が見られました。また体重・筋肉量や血清アルブミン値も増加していることが確認されました。

●「平成26年農林水産省補助事業医福食農連携推進環境整備事業 事業報告書」より
※2 QOL…“Quality of life”の略で、日本語で「生活の質」を意味します。

アルブミン^{※3}が増加



※3 アルブミン…血液中の主要なたんぱく質の1つであり、栄養状態の指標として利用されている。血清アルブミン値が3.8g/dlを下回ると、低栄養状態であると判断されます。

筋肉量が増加



●「第31回日本静脈経腸栄養学会学術集会抄録集」より

井村屋 高カロリー豆腐

少量で
おいしく
カロリーが
とれる



噛む力や飲み込む力が弱まって、あっさり食べやすくたんぱく質豊富な豆腐。井村屋の豆腐作りのノウハウを生かしたおいしさで、少量でおいしくカロリーがとれるのが「高カロリー豆腐」です。(1個75gあたり100kcal)

高カロリー豆腐のおいしさ、 食べやすさのヒミツ

中鎖脂肪酸のオイルを使用した
低栄養ケア食品

中鎖脂肪酸油を使うことで、通常の豆腐の約2倍のカロリー(当社比)に。中鎖脂肪酸油は体内に吸収されやすいため、すぐにエネルギーとなります。

国産原料にこだわり
なめらかな食感をお届け

三重県産の大豆を100%
使用しています。また尾
鷲海洋深層水(にがり)も
使用し、納得のいくなめ
らかな豆腐に。



力を入れずに開封できる

マジックトップシール
を採用することで、
お子様からお年寄り
まで、力を入れずに
簡単に開封できます。マジックトップ。



井村屋株式会社 <http://www.imuraya.co.jp/>