

おいしいね

SDGs 時代を迎えた今、「サステナブルに食べよう」をテーマに栄養士も活躍の場を広げています。特集では、このような時代の変化やニーズに対応する栄養士像について考えます。



contents

SDGs時代に適応するために
サステナブルな栄養補給へ
管理栄養士・栄養士に求められること

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授 鈴木志保子先生

● 栄養士が知っておきたい薬の話 第2回

薬と食の組み合わせで起こる相互作用

城西大学薬学部医療栄養学科 薬物療法学講座 教授 須永克佳先生

● お仕事スケッチ

医療法人エム・エム会 マッターホルンリハビリテーション病院

毎食時のミールラウンドで患者さんに合わせたサポートを

現場発! /



おいしいレシピ

彩りと香りを活かした
「広島メニュー」

SDGs時代に適応するために サステナブルな栄養補給へ 管理栄養士・栄養士に求められること

SDGs時代を迎え、自分のためにも地球のためにも、持続可能な栄養補給が求められるようになってきました。国民の健康向上を担う専門職である管理栄養士・栄養士は、何をすればよいのか、どんな能力が必要なのかについて、日本栄養士会副会長である鈴木志保子先生にうかがいました。



神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部 栄養学科教授
公益社団法人 日本栄養士会
代表理事副会長
すずき しほこ
鈴木 志保子先生

管理栄養士。公認スポーツ栄養士。実践女子大学卒業後、同大学院修了。東海大学大学院医学研究科を修了し、博士(医学)取得。2000年より国立鹿屋体育大学助教授、2003年より神奈川県立保健福祉大学准教授、2009年より同大学教授、2021年4月より同大学栄養学科長。

サステナブルな栄養補給の源は “適量”の栄養素

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、2015年9月の国連サミットで採択された取り組みで、2030年までにサステナブル (持続可能) なよりよい世界を目指すために掲げられた17の国際目標です。サステナブルとは、今ある自然や資源を維持しながら、健康で安全な暮らしを未来へつなげていくことを示します。世界規模のSDGs時代を迎え、**日本栄養士会は「サステナブルに食べよう」**を活動目標に掲げています。

「サステナブルに食べる」ことにより持続可能な栄養補給、つまり「健康・長寿の達成」を意味します。2021年12月に開催された「東京栄養サミット2021」において、日本の課題として挙げられた「栄養不良の撲滅」、「食品ロスの改善」こそ、管理栄養士・栄養士の皆さんにいちばんに取り組んでいただきたいことです。

では、体にとってサステナブルとはどんな状態なのでしょう。人間が生命を維持し、健康に生活を送るために、体内ではさまざまな化学反応が繰り返されています。これらの化学反応の材料となるのが栄養素、水、酸素です。食事やサプリメントから摂取する栄養素が、その人にとって適切な種類と量であれば、体内で無駄なく消費されるため、体に負担はかからず病気にはなりにくい状態となります。

しかし、摂取が少なければ、臓器や組織などの働き・機能



2022年「栄養の日」に開催された市民公開講座には、タレントの高橋みなみさんが登場。アイドル時代の不規則な食事を振り返り、健康であり続けるためのサステナブルな食べ方について鈴木副会長と話した。



を低下させるか、仮にエネルギー不足であれば、筋肉を分解してエネルギーに変えるなどして補い始めます。

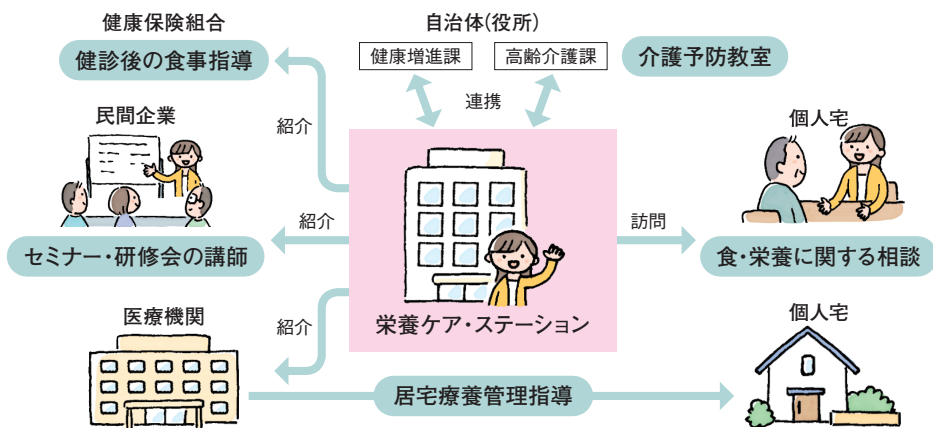
このように私たちの体には生命を維持するためのしくみが備わっているため、栄養素不足であっても体は動き、生活ができます。しかし、体内には負担がかかっています。この状態を放っておくと、ついに体が悲鳴を上げて、何らかの体の不調を起し始めます。逆に、摂取量が多すぎて体内で消費しきれない状態が長く続く場合は、生活習慣病などの引き金となります。不調が起きたり病気になったりしてしまうと、通院、投薬、人的援助などが必要となり、経済的負担が増えていきます。この状態はサステナブルとはいえません。**必要な栄養素を多くも少なくもなく、適量とることが、サステナブルな栄養補給の根幹**だといえます。

患者さん一人ひとりに適した 食事量の提供を目指す

病院や介護施設などで、給食を提供する業務についている管理栄養士・栄養士には、今一度、残食量に注意を払ってほしいと思います。残食は即、食品ロスとなりますが、全量を食べきらなければ栄養素が不足してしまい、回復の妨げになることも問題です。残食量のチェックという業務の基本に立ち返ることがサステナブルな時代に求められています。残食量を減らすには、患者さん(対象者)が食べきれる量を判断して食事を提供することが重要です。一人ひとりの適量を知るために、どんな病棟に出向いてください。自分の目で食事の様子を観察し、食が進んでいない人、食べにくそうにしている人には、「食事量を減らしてもいいですよ。代わりに栄養補助食品を出しましょうか」などの提案をしてほしいと思います。患者さんの状態に合わせ、臨機応変に栄養管理を提案する一連の仕事は、専門職である管理栄養士・栄養士にしかできないことです。

病院の場合、患者さんの摂取エネルギーや食事形態は医師のオーダーで決まります。しかし、管理栄養士・栄養士は患者さんの状態を伝え、食事が最適になるように医師に提案することができます。「医師が決めたことだから」とあきらめずに、**専門職として声を発することがサステナブルにつながり、ひいては、管理栄養士・栄養士の力量と存在意義を示す一歩**になるのではないのでしょうか。

図1 栄養ケア・ステーションのしくみ



※公益社団法人日本栄養士会ホームページ「栄養ケア・ステーションの仕組み」より作成

栄養ケア・ステーションの活動例

- クライアント(企業、自治体、個人)に向けたレシピや献立の考案
- スポーツ栄養に関する指導・相談
- 在宅療養中の方への訪問型食事指導
- セミナー、研修会での講師活動
- 料理教室の企画運営
- 歯科と連携した摂食嚥下障害の方への栄養管理指導
- 食品事業者への栄養成分表示に関する指導・相談

管理栄養士・栄養士が身につけたい交渉力と営業力

とはいえ、「山のように業務を抱えていて、病棟に出向く時間がとれない」という悩みもあるでしょう。主に人手不足の問題が大きいと思います。人員確保についても、当事者側から要望を出していかなければ状況は変わりません。加えて、経営側に納得してもらうには、交渉力や試算する力も必要です。

たとえば、病棟訪問の時間を捻出するためには、パートさんを1人増やし、自分がやっている給食業務を代わってもらうしかないと思います。そのためにはまず、パートさんに週何日出てもらえばよいのかを考え、いくら予算がかかるのかを試算します。しかし、予算が増えることを経営側がすんなりと受け入れてくれるとは限りません。増額分は、管理栄養士・栄養士自身が栄養指導の件数を増やして病院の収益性を向上させる、という試算をして提示しなければなりません。たとえば、「毎日〇〇時間の残業代をパートさんの雇用にあてることで栄養管理業務に注力でき、その結果、病棟訪問時間〇〇時間増、指導件数〇〇件増となり、栄養科の収益が〇〇〇円増える」といった試算です。

こうした交渉術は、養成校では教えてもらわなかったのではないのでしょうか。しかし今、**管理栄養士・栄養士が経営者の視点を持ち、「栄養科という会社を発展させていくには何をしたらよいか」と考え、実行する営業力を身につけなければならない時代**となりました。日本栄養士会では、診療報酬や介護報酬をはじめ、業務改善やキャリアに役立つさまざまな講習を開催しています。ぜひ、積極的に参加していただき、所属部署を発展させ、「管理栄養士・栄養士がいてくれると患者さんの回復に役立つ」「病院経営が潤う」とされる存在を目指してほしいと思います。

健康な人が食事相談できる拠点作りが必要

国民一人ひとりがサステナブルな栄養補給による健康を目指すには、今はまだ大きな疾病はもっていないけれど、なん

となく不調があるという人たちに向けたアプローチがカギとなります。こうした人の食べ方で特徴的なのは、“ほどほど”というバランス感覚が薄れていることです。“ほどほど”のバランス感覚は、日本が長寿国となった大きな理由のひとつです。

現代は、SNSなどからあらゆる健康情報が氾濫しています。そうした健康情報をキャッチし、自己流の栄養管理をして不調を起こす人も増えています。間違った栄養管理や食習慣による不調は生活習慣病などの原因となるため、管理栄養士・栄養士の介入が必要ですが、軽い不調では病院に行って指導を受ける人はほとんどいません。

日本栄養士会では、管理栄養士・栄養士に気軽に会える場所作りのため栄養ケア・ステーション制度を設けました。事業者でも個人でも、認定を受ければ「認定栄養ケア・ステーション」の名称を使用し、栄養に関する事業活動を実施することができます。

栄養ケア・ステーションは管理栄養士・栄養士自身が考えた企画や活動を実践できる場でもあります。大いに活用して、活躍の場を広げてほしいと思います(図1)。

栄養指導の方法も、時代や個人の食生活や食料事情に合わせる柔軟さがが必要です。これまでの栄養指導は、バランスよく食べるためには、自炊が第一という傾向がありました。しかし、日常の食事で自炊が絶対でなくなっている今、健康食品や機能性食品を上手に取り入れた食生活の提案が求められています。

相談者が実践できることからスタートして、体調の改善を実感してもらいながら、徐々に食生活を整えていくアプローチが大切です。

病院では、治療が終わって退院した患者さんが病を再発しないように、退院後のアフターフォローにも力を注いでほしいと思います。外来受診時に栄養指導を受けてもらうためにも、入院中の病棟訪問、きめ細かな対応で信頼を得ることがカギとなります。管理栄養士・栄養士にはさまざまな変化や適応力が求められていますが、一人ひとりが時代のニーズを見極めた活動をすることで、サステナブルな栄養補給による健康が実現できると信じています。



第2回

薬と食の組み合わせで起こる相互作用

栄養士が栄養・食事指導する患者さんの中には、薬を服用している人も多くいます。本コラムでは、栄養士が知っておきたい、食べ物や飲み物との組み合わせによって起こる相互作用について、城西大学薬学部医療栄養学科(管理栄養士養成課程)教授の須永克佳先生に解説していただきます。



すながつよし 須永克佳先生

城西大学薬学部
医療栄養学科
(管理栄養士養成課程)
薬物療法学講座教授

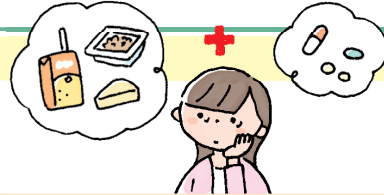
城西大学薬学部卒業、博士(薬学)(千葉大学)。薬学科(薬剤師養成課程)を経て医療栄養学科(管理栄養士養成課程)に異動、薬に強い管理栄養士養成に取り組む。著書に『パートナー薬理学』(南江堂)、『医薬品-食品相互作用ハンドブック第2版』(丸善)など。

●相互作用を起こす食品を知っておく

薬の服用と飲食物の摂取のタイミングによっては、薬の作用が減弱したり増強したり、あるいは副作用が強くなってすることがあります。このような作用を「相互作用」といいます。

相互作用は「薬+薬」、または「薬+食品」の組み合わせで起こります。「薬+薬」の相互作用は、医師や薬剤師によって厳しい注意が払われていますが、「薬+食品」の相互作用については、患者さんの食事という日常の食生活や食習慣に関わることで、見逃されるケースが少なくありません。

栄養士は相互作用のある食品を理解し、栄養・食事指導の際に確認する必要があります。いろいろな食品が薬と相互作用することが知られていますが、グレープフルーツジュースやセント・ジョーンズ・ワートなどは、多くの薬の作用を変えてしまう可能性があるため、注意が必要です。そのほかに、牛乳などミネラルが豊富な飲食物も多くの薬の吸収を変えてしまうことがあります。



ワルファリン服用者への一般的な食事指導

1. 納豆、クロレラ、青汁は摂取しない。
2. 緑黄色野菜は特に制限をしないが、一時的な大量摂取は避ける。食生活上や栄養学的に緑黄色野菜は必須なので、必要量は摂取する。
3. 偏食、大量飲酒をしない。

【ワルファリンの作用に影響する食品】

作用を減弱	作用を増強
<ul style="list-style-type: none"> ● ビタミンK含有食品(納豆、クロレラ食品、青汁、その他) ● セント・ジョーンズ・ワート(セイヨウオトギリソウ) ● アルコール 	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコール

薬との食べ合わせが悪い食品例

<ul style="list-style-type: none"> ● グレープフルーツジュース 血中濃度の上昇から作用増強・副作用増強の恐れがある 	<ul style="list-style-type: none"> +アゼルニジピン、アムロジピンなど(カルシウム拮抗薬) +シクロスポリン、タクロリムスなど(免疫抑制薬) +シンバスタチン、アトルバスタチンなど(脂質異常症治療薬) 	<ul style="list-style-type: none"> ➡ 頭痛、めまい、ほてりなど ➡ 腎障害など ➡ 横紋筋融解症(筋肉痛、赤褐色尿など)
<ul style="list-style-type: none"> ● ニンニク 	<ul style="list-style-type: none"> +サキナビル(抗HIV薬) 	<ul style="list-style-type: none"> ➡ 薬の分解促進による作用減弱
<ul style="list-style-type: none"> ● チラミンを多く含有する食品(チーズ、赤ワイン、チョコレート、ココア、ビールなど) 	<ul style="list-style-type: none"> +イソニアジド(抗結核薬) +リネゾリド(オキサゾリジノン系合成抗菌剤) +ラサギリン(パーキンソン病治療薬) 	<ul style="list-style-type: none"> ➡ 血圧上昇、動悸、頭痛、嘔吐など(チラミン中毒)
<ul style="list-style-type: none"> ● ヒスタジンを多く含有する食品(マグロなど赤身魚) 	<ul style="list-style-type: none"> +イソニアジド(抗結核薬) 	<ul style="list-style-type: none"> ➡ 紅斑、嘔吐、かゆみ(ヒスタミン中毒)
<ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムやミネラルの多い食品(牛乳、乳製品など) 	<ul style="list-style-type: none"> +テトラサイクリン、ミノサイクリン、ドキシサイクリン(テトラサイクリン系抗生物質) +シプロキサ、シプロフロキサシン、レボフロキサシン(ニューキノロン系抗菌薬) +エチドロン酸、リセドロン酸(ビスホスファネート系骨粗鬆症治療薬) 	<ul style="list-style-type: none"> ➡ 吸収低下による作用減弱

●嗜好品、サプリメントにも注意

「薬+食品」の相互作用は、嗜好品やサプリメントでも起こります。ハーブやサプリメントは「体にいいものだから」と摂取している患者さんが多いものです。日常的に摂取しているかどうか、栄養士から質問するとよいでしょう。



注意!

薬との飲み合わせが悪い嗜好品、サプリメントの例

嗜好品	<ul style="list-style-type: none"> ● アルコール +アスピリン ➡ 消化管出血増強の恐れ +メトホルミン(経口糖尿病薬)(併用禁忌) ➡ 乳酸アシドーシスの誘発の恐れ +モルヒネ、ジヒドロコデイン(疼痛治療薬) ➡ 呼吸抑制、低血圧および顕著な鎮静または昏睡
生薬・サプリメント	<ul style="list-style-type: none"> ● セント・ジョーンズ・ワート(セイヨウオトギリソウ) ➡ 薬の分解促進による作用減弱 +フェニトイン、カルバマゼピン、トピラマート、フェノバルビタール(抗てんかん薬) +リドカイン、ジソピラミド、アミオダロン、キニジン(抗不整脈薬) +サキナビル、ダルナビル、ネビラピン、ネルフィナビル(抗HIV薬) ● カンゾウ +フロセミド、トリクロルメチアジド、アゾセミド(利尿薬) ➡ 低カリウム血症

お仕事 スケッチ

毎食時のミールラウンドで 患者さんに合わせたサポートを —「リハビリと栄養」をモットーとしたNST活動—

【広島県】

医療法人エム・エム会
**マッターホルン
リハビリテーション
病院**

リハビリを中心とした医療を提供する94床の入院部門のほか、外来・通所・訪問の分野でリハビリを提供している。病院名は、登山好きだった先代院長がアルプスの名峰から名付けた。「医療という山の頂を目指そう」という現院長の思いも込められている。



診療支援部 栄養管理科 科長
管理栄養士
岡 美恵さん

仕事の やりがい？

退院された患者さんが、外来受診時に元気な姿を見せてくれるのはとてもうれしいです。「入院中の食事のレシピを知りたい」「外来でも食べられたらいいのに」と食事をほめてくださったり、「教えてもらったことが役立っているよ」と感謝の言葉をもらえたりしたときに、いちばん仕事のやりがいを感じます。



白川院長、本藤副院長、黒川医師を中心とし、多職種連携による食事支援や栄養サポートを行っている。

患者さんと直接関わり、 栄養状態や嚥下機能を把握

マッターホルンリハビリテーション病院は、急性期病院での治療を終えた患者さんに対し、それぞれの病態に合わせた治療・リハビリを提供しています。脳血管障害や運動器疾患、神経難病などさまざまな病気の患者さんが入院・通院されています。その多くは80～90代ですが、「Life is motion (生きることは動くこと)」をモットーに「生涯自立」を目標として、回復期の患者さんに関しては、毎日、最低3時間のリハビリを行っています。

長時間のリハビリを安全に効率的に行えるよう、栄養・食事面からサポートするのが栄養管理科の役割です。患者さんが入院する際は、管理栄養士が直接、面談し、患者さんの病態や要望を確認。入院後は、毎食時、栄養管理科の担当スタッフがミールラウンドを行っています。食量や栄養状態、摂食・嚥下機能、食事の満足度などをチェックし、問題点が見つければ多職種と相談しながら、栄養補助食品の追加や食形態の変更など、すぐに改善策を施します。

具体的な食事内容については、調理を委託している会社と相談しながら、食べる楽しみを感じてもらえるメニュー作りを心がけています。嚥下食でも、何を食べているのかわかるよう、彩り、香り、盛りつけを工夫し、行事やイベントに合わせた食事を提供しています。たとえば、お好み焼きやカキフライなど広島ならではのメニューや、季節の食材を多く盛り込んだ御膳は特に患者さんから好評です。

昼食は、スタッフにも患者さんと同じメニューが提供されているのも当院の特徴です。実際に食べることで味の評価ができ、患



写真上) 季節の食材を使った秋御膳。手作りのお品書きを添えて。



写真左) 粒粥や具材をゼリーメイクで固めた嚥下食の手まり寿司ゼリー。

者さんとの共通の話題にもなっています。

また、できる限り、経口摂取ができるよう、食べる機能の回復にも力を入れています。入院時は胃ろうだった患者さんが、口から食事ができるようになって退院する例も少なくありません。

「リハと栄養が二本柱」 という考えのもと、多職種が連携

NST活動が定着しており、職種を超えた連携もスムーズです。院長は常々、「当院の二本柱は、リハビリと栄養」とおっしゃっていて、その考えがスタッフにも浸透しているのが、理由のひとつでしょう。

定期的に行われるカンファレンスのほか、週1回の院長回診には、栄養士を含めた全職種が同行し、栄養管理についても意見交換が行われます。それ以外にも、毎日のミールラウンドの際など、気づいたことがあればその都度、看護師やリハビリスタッフと話し合うのが習慣となっています。医師から食事内容や形態について相談されることもめずらしくありません。

また、新しく入職したスタッフに対しては、栄養管理科のスタッフが講師となって「リハ栄養」の講義を行うなど、栄養管理の重要性について理解を深めてもらう取り組みも行っていきます。

今後も、患者さんやスタッフから信頼される栄養管理科を目指し、日々の業務を大切にしながら、新しい取り組みにも挑戦していきたいです。経口摂取が難しくなった患者さんの選択食のバリエーションの考案や、地域の人たちに嚥下食を知っていただくイベントなど、やりたいことはたくさんあります。



リハビリ後のたんばく質補給やデイサービスの待ち時間にも購入できる、経口用の液体流動食が入った自動販売機。

現場発！
おいしいレシピ

彩りと香りを 活かした 「広島メニュー」

見た目も鮮やか、食欲をそそる広島のメニューを嚥下調整食レシピとして紹介します。

※患者さんの病態に合わせて、適宜調整してください。

レシピ協力/医療法人エム・エム会マッターホルンリハビリテーション病院(広島県)

※栄養計算は、5品とも「栄養Pro.Ver.3.01」で行っています。

ソースの香りが食欲をそそる

お好み焼きゼリー



●材料(1人分)

冷凍たこ焼き……60g
絹ごし豆腐……60g
だし汁……120g
明治ゼリーメイク…2.4g
お好み焼きソース…10g
マヨネーズ……8g

●作り方

- 1 冷凍のたこ焼きを解凍し、絹ごし豆腐とだし汁を加えミキサーにかける。
- 2 明治ゼリーメイクを加えよく混ぜて、80℃以上になるように加熱する。
- 3 丸い型(器でも可)に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 器に盛りつけ、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、竹串などで模様をつける。

ポイント

濃いだし汁を使うと、しっかりした味に。冷凍たこ焼きを使用することで手軽にできる。

栄養成分(1人分)

エネルギー:204kcal
たんぱく質:6.5g 脂質:12.5g
炭水化物:16.8g 食塩相当量:1.4g

彩りよく、食べやすい一品

ほうれん草ゼリーと にんじんゼリーのごま和え



●材料(1人分)

＜ほうれん草ゼリー＞
ゆでほうれん草……20g
だし汁……20g
明治ゼリーメイク0.4g
＜にんじんゼリー＞
ゆでにんじん……20g
だし汁……20g
明治ゼリーメイク…0.4g
ごまドレッシング……15g
明治メイブプロテイン…2g

●作り方

- 1 ゆでほうれん草をみじん切りにする。
- 2 だし汁と1をなめらかなペーストになるまでミキサーにかける。
- 3 2に明治ゼリーメイクを加えよく混ぜて、80℃以上になるように加熱する。
- 4 タッパーやバットなどに流して冷蔵庫で冷やし固め、ほうれん草ゼリーを作る。
- 5 1と同様にゆでにんじんでも調理し、にんじんゼリーを作る。
- 6 それぞれのゼリーは短冊に切って盛りつける。
- 7 ごまドレッシングに明治メイブプロテインを混ぜて、6にかける。

ポイント

ドレッシングの味は和洋中お好みで。ゼリーの切り方を変えると、見た目も変化し、アレンジできる。

栄養成分(1人分)

エネルギー:76kcal
たんぱく質:3.8g 脂質:4.0g
炭水化物:6.6g 食塩相当量:0.6g

特産のレモンをたっぷり使って

はちみつレモン杏仁豆腐



●材料(1人分)

明治メイバランスブリックゼリー(杏仁豆腐味)……1/3本(約73g)
〔レモン果汁……10g
Aはちみつ……10g
水……10g
明治トロメイクSP…0.3g
トッピング(レモン、クコの実)…適量

●作り方

- 1 はちみつレモンシロップを作る。Aをよく混ぜて明治トロメイクSPを加え、とろみをつける。
- 2 冷蔵庫で冷やした明治メイバランスブリックゼリーをパックから取り出し、ひし形にカットする。
- 3 2を器に盛りつけ、1のシロップをかけ、お好みでトッピングを飾る。

ポイント

濃厚な杏仁豆腐もレモンをたっぷり使ったシロップで、さっぱりと食べられる。スプーンですくって盛りつけても。

栄養成分(1人分)

エネルギー:149kcal
たんぱく質:4.1g 脂質:4.7g
炭水化物:24.7g 食塩相当量:0.2g

明治メイバランスぎゅっとMiniを使った簡単アレンジレシピ

白だしのコーンスープ～青のり風味～



だしのきいた和風味で塩分もとれます。

●材料(1人分)

明治メイバランスぎゅっとMini(コーンスープ味)……1本(100ml)
白だし……5g
青のり……0.01g

●作り方

- 1 明治メイバランスぎゅっとMini(コーンスープ味)に白だしを加える。
- 2 器に盛りつけ、青のりをトッピングする。
※お好みで温めても、冷たくしても。

栄養成分(1人分)

エネルギー:202kcal たんぱく質:7.7g
脂質:5.6g 炭水化物:32.2g 食塩相当量:0.8g

コーンとチーズのお食事パンケーキ



ケチャップの代わりにはちみつを添えても。

●材料(1人分)

明治メイバランスぎゅっとMini(コーンスープ味)……1本(100ml)
ホットケーキミックス…100g
パルメザンチーズ……6g
サラダ油……2g
ペビーリーフ……10g
ケチャップ……5g

●作り方

- 1 ホットケーキミックスにパルメザンチーズを加え混ぜる。
- 2 1に明治メイバランスぎゅっとMini(コーンスープ味)を加え全体がなじむようにざっと混ぜる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を中火で焼く。
- 4 器に盛りつけ、ペビーリーフとケチャップを添える。

栄養成分(1人分)

エネルギー:619kcal たんぱく質:18.1g
脂質:13.5g 炭水化物:107.9g 食塩相当量:1.7g



本レシピはこの商品を使用しています。



明治メイバランスぎゅっとMini コーンスープ味

- ・1本当たり 200kcal/100ml
- ・少量で高エネルギー
- ・バランスのよい栄養組成
- ・1本当たりたんぱく質7.5g、亜鉛2.0mg、食物繊維2.5gを配合
- ・ビタミン、ミネラル配合