



第25回CDサークル お食事情報提供

テーマ「腸にやさしいおやつ」



1. お店で買える低脂質なお菓子紹介 (P2～P9)

ケーキやポテトチップスなどのお菓子は、若い人たちはもちろん、大人にとっても魅力的なおやつです。

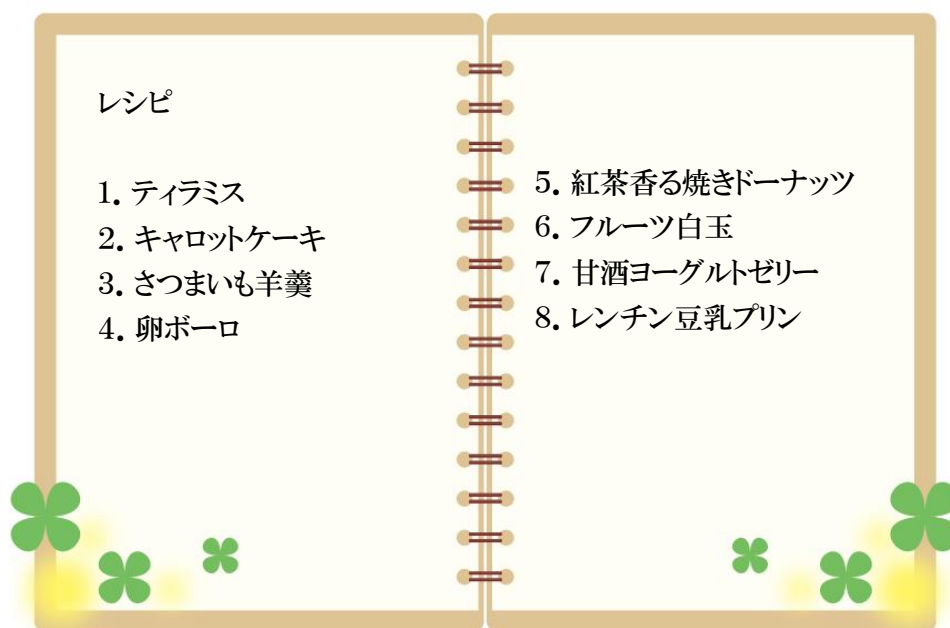
食べたいけど「脂質が心配」「我慢している」「あきらめている」という方もいらっしゃるでしょう。

そこで、スーパーやコンビニで売られている身近なお菓子(パン、アイスも含む)の中から脂質の低いものを紹介します。

2. 手作りおやつのレシピ紹介 (P10～P15)

おやつを自分で作れば、材料を調整して脂質の低いものができますし、食品添加物も入っていないので安心して食べられます。

簡単で、低脂肪・低残渣のおやつを紹介いたします。



3. 「エレンタールゼリー」の作り方 (P16～P17)

エレンタールゼリー専用ゼリーミックスには「水で作れるタイプ」と「お湯で作るタイプ」と2種類あります。

最近は簡単にできる「水で作れるタイプ」が主流になっていますが、うまく固まらないことがある様です。本日は作るところを実演しますので、作り方を再確認していただけたらと思います。

1. について 【お店で買える低脂質なお菓子紹介】

ダイエットブームや健康志向の流れで、ノンオイルやローファットの商品が増えていきますので、食品表示を見ながら探してみると意外に低脂質のお菓子が見つかります。今回、栄養士が直接スーパーやコンビニに行って、脂質の低いお菓子を選んできました。そして、それらのお菓子を、「和菓子・パン」「洋菓子・アイス」「スナック菓子」の3つに分類し、それぞれ脂質の低い順に並べた一覧表を作成。食べる際の参考にさせていただけたらと思っています。

◎お菓子を選択する際の脂質量の目安は？

クローン病では1日の脂肪摂取量が30gを超えると再燃率が高くなることが明らかになっています。当院のクローン病食の献立は脂質30g/日で立てており、1日1回はマリービスケットなどの低脂質のおやつを提供しています。マリービスケット小1袋（3枚入り）の脂質は1.8g含まれており、おやつとして1回にこの程度の脂質であればお腹にほとんど影響はないと考えております。

今回のお菓子はマリービスケットを基準にして脂質量0～5gの商品を選んでいきます。

◎おやつの条件

クローン病はエネルギーを消耗する疾患です。おやつもできるだけエネルギーが摂れるものが適しています。脂質量が低く、エネルギー量の高いお菓子がベストです。

◎食べすぎに注意しましょう

脂質量5g以上のお菓子を食べる場合は、日々の体調や症状と相談しながら頻度や量を加減しましょう。また、食べすぎた日の翌日はお腹を休めるようにしましょう。

◎商品購入時には表示を確認しましょう



栄養成分表示の記載は義務化されていますので、必ず表示があります。

名 称	ビスケット		
原材料名	小麦粉、砂糖、牛乳、とうもろこしでん粉、ショートニング、バターオイル、マーガリン、全粉乳、植物油、ぶどう糖果糖液糖、食塩、たんばく質濃縮ホエイパウダー、膨脹剤、香料、乳化剤（大豆由来）		
内 容 量	21枚（3枚パック×7袋）	賞味期限	この面に記載
保存方法	直射日光・高温・多湿を避けて保存してください		
販 売 者	森永製菓株式会社 東京都港区芝5-33-1		
製 造 所	高崎森永株式会社 群馬県高崎市宮原町2-1		
栄養成分表示 1枚（標準5.4g）当たり			
エネルギー	24kcal	炭水化物	4.3g
たんばく質	0.4g	食塩相当量	0.04g
脂 質	0.6g		

原材料は多い順に並んでいます。

内容量を見てみましょう。
このビスケットは3枚パックと表示されています。つまり1パックは3枚入りということです。脂質は1パック1.8gです。

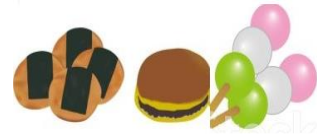
脂質はどれくらいか見てみましょう。

和菓子・パン

●一般的な和菓子の脂質量は？

- 和菓子は洋菓子と比べて油脂や乳製品を使うことが少なく、米・もちなどの穀類、あずきや大豆などの豆類、くず粉などのデンプンや砂糖を主原料としたものが多いのが特徴。炭水化物が主体なので脂質は少ないものが多い。

1 個 60g の脂質量 3g 以下



●商品の感想

- 小倉あんパイ(あんこをパイ生地で包んだもの)、もみじ饅頭チョコ(チョコ入り饅頭)、セブンミルク饅頭(ミルク・バター入り饅頭)は和洋折衷の和菓子で脂質は高め。口当たりがよくておいしいが、1 個までが安心。
- 粟おこしやせんべい類は米が原材料で、水あめで固めたり、焼いているので脂質は低い。おにぎりせんべいは小袋でも脂質が高い。それは油に漬けて焼くスナック菓子感覚のせんべいだから。食べすぎ要注意。

●一般的なパンの脂質量は？

- 菓子パンはクリーム、チョコ、ジャム、あんこを包んだものや、カレーやミートソースを包んだもの、さらにパン自体を油で揚げたものもあり、中身の具や調理方法によって脂質量は大きく異なる。

1 個 50g の脂質量 2~10g



●商品の感想

- 薄皮クリームパンは 1 個の大きさが小さいので、クリームであっても脂質量は低い。
- おすすめは、バナナカステラや蒸しパン、鈴カステラ、フークレエ、薄皮こしあんぱん。特に蒸しパンは 1 個のエネルギーが高いので、腹持ちもよく一番押しのパン。

脂質 g
5g以上

和菓子・パン



小倉あんパイ1個30g F5.4g 122kcal



おにぎりせんべい1袋25g F5.1g 120kcal

5g

博多通りもんに
似た味です。



セブンミルクまんじゅう
1個37g F3.7g 124kcal



クリームパン1個32g
F3.9g 104kcal

4g



もみじ饅頭チョコ1個37g F3.0g 93kcal



うす焼きサラダ1袋28g F2.3g 120kcal



たまごスナック
1個30g F1.9g 101kcal



バナナかすてら1本40g
F2.5g 135kcal

2g

SOY大豆かりんと1袋21g F1.3g 84kcal



タルト1個60g F1.2g 166kcal



地生姜10個 20g
F0.8g 81kcal



いかみりん1袋50g
F1.5g 191kcal



蒸しパン1個160g
F1.4g 357kcal

1g



こしあんぱん1個32g F0.7g 88kcal



栗おこし1個7.7g F0.17g 30kcal

胡麻のない物



フークレイ1切56g
F0.5g 126kcal



鈴かすてら5個20g
F0.6g 70kcal

0

※普通のお菓子と比べて、脂質の少ないものを選んでいますが、ご自分の体調・症状に合わせて食べる量を調整してください。

洋菓子・アイス

●一般的な洋菓子の脂質量は？

- 洋菓子は生地にバターやショートニングなどの油脂を含むものが多く、卵や生クリームなどを含むこともよくあり、脂質量は高め。

1個50gの脂質量 5～15g



●商品の感想

- ローソンティラミスは1個 17.7gと高脂肪。
本レシピの手作りティラミスを参考にどうぞ。
- 小包装のものを選べば、内容量は少ないので脂質量 3～5gの範囲に収まる。
エリーゼは2本で脂質 2.3g、バームロールは1本で脂質 4g。小袋タイプを選べば、パッコンチョコやオレオのようなチョコレート菓子が少しは食べられる。
- ボンタンアメやグミは昔から駄菓子屋さんにある懐かしいお菓子。原材料はもち米・水あめ・砂糖・麦芽糖のみで無脂肪。
- 一番安心なのは定番のマリービスケット。

●一般的なアイスクリームの脂質量は？

- アイスクリームは、牛乳などを原料にして冷やしながら空気を含むよう攪拌してクリーム状とし、凍らせたもの。そのうちやわらかいものをソフトクリームと呼ぶ。

1個50gの脂質量 0～8g



●商品の感想

- ソフトクリーム系には、ダイエット用に作られた糖質 50%OFF のSUNAO ソフト、マリービスケットアイスがある。
- ちなみにハーゲンダッツは1個脂質16gで高脂肪。
- シャーベット系は無脂肪なものが多い。
ガリガリ君やアイスの実は安心。



ハーゲンダッツ 1個 F16g 224kcal

脂質g
5g以上

洋菓子・アイス



チーズ、
生クリーム
など高脂質



セブン直火焼プリン1個70g
F6.0g 116kcal



クリスピー1袋22.5g
F4.9g 111kcal

ローソンティラミス

F17.7g 269kcal



オレオ7枚20.2g
F4.6g 101kcal



SUNAOソフト
1個152ml F3.4g 80kcal



午後の贅沢2本12g
F3.6g 65kcal



バームロール1本13g
F4.1g 68kcal



ビスコ1袋20.6g
F3.7g 98kcal



マリーアイス
1個35ml F3g 86kcal

パッケンチヨ1袋16g
F3.6g 80kcal



マカロン1個 18g F2.7g 69kcal



糖質50%オフカントリーマアム
1枚8g F2.0g 34kcal



雪見だいふく1個47ml
F2.8g 82kcal



マリー1袋16.2g F1.8g 72kcal



エリーゼ2本7.2g
F2.3g 39kcal



アイスの実1袋84ml F1.2g 110kcal

果汁グミ1袋51g



F0g 169kcal

ポンタンアメ1粒5g



F0g 17kcal



F0g 338kcal

ガリガリ君1個110ml



F0g 69kcal



キャラメル1粒4.9g

F0.5g 21kcal

※普通のお菓子と比べて、脂質の少ないものを選んでいますが、ご自分の体調・症状に合わせて食べる量を調整してください。

スナック菓子

●スナック菓子の脂質量は？

スナック菓子は芋、豆類、トウモロコシなどを食用油で揚げたものがほとんどで、当然脂質は多い。パリパリとした食感と絶妙な塩加減と旨味成分がからみあい、やめられなくなるので食べ過ぎ注意のお菓子。

1袋 60gの脂質量 20g前後



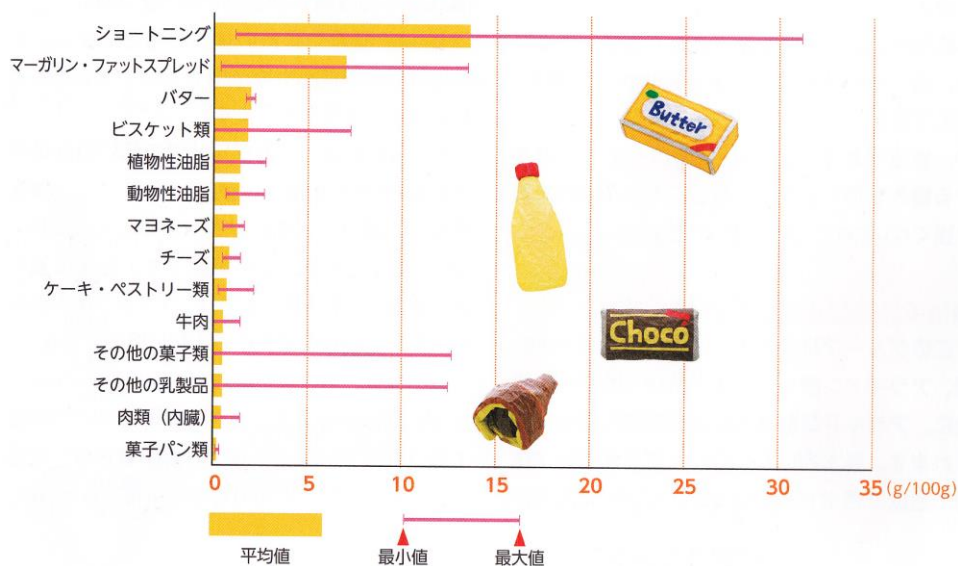
●商品の感想

- 脂質量 5g のものは中々見当たらない。
- 食べ過ぎを防ぐには内容量の少ない小袋タイプが無難。キャラメルコーンミニ、かつばえびせんミニ、堅あげポテト15g入りなど。
- ポップコーンの脂質は低いが、残念ながら不溶性食物繊維が多いため要注意。
- プレーンクラッカーは、見た目がリッツに似ているが、意外に脂質は低い。
- アンパンマンベビーせんべいは米、でんぷん、砂糖と塩だけからできている。ほとんど脂質0なので安心。

◎トランス脂肪酸について

マーガリンやショートニングなどの硬化油を工業的に生成する際に生じるのがトランス脂肪酸です。硬化油は、酸化や加熱に対して安定的であり、風味がよいことから、ファストフードや加工食品に広く利用されています。しかし、トランス脂肪酸の過剰摂取は、悪玉 LDL を上昇させ、虚血性疾患のリスクを高めるとわれています。総脂質摂取量が多く、毎日加工食品を多量に数品目摂取している人では、トランス脂肪酸の摂取が高い可能性があります。

食品（群）別のトランス脂肪酸含有量（100gあたり）



脂質g
5g以上

スナック菓子



じゃがりこ 1袋38g F9.1g 189kcal とうもろこ 1袋35g F7.7g 168kcal



5g

リッツ6枚 20g F4.8g 101kcal



堅あげポテト1袋15g F4.0g 77kcal



キャラメルコーンミニ1袋11g
F3.7g 61kcal

4g



かっぱえびせんミニ1袋12g
F2.7g 60kcal



さやえんどう1袋12g F3.0g 58kcal

3g

脂質は少ないが
不溶性食物繊維
が多い、要注意！

1袋8枚入り
お徳感あり

2g



アンパンのおやさいせんべい
1袋（2枚） F1.3g 35.5kcal



ビッグホップコーン50g
F1.4g 198kcal



プレーンクラッカー1袋18.4g
F1.5g 77kcal

1g



1才からのかっぱえびせん
1袋8g F0.1g 31kcal



アンパンのベビーせんべい
1袋（2枚） F0.01g 23.3kcal

0

※普通のお菓子と比べて、脂質の少ないものを選んでいますが、ご自分の体調・症状に合わせて食べる量を調整してください。

1. ティラミス

通常のティラミスは乳脂肪分の多いマスカルポーネチーズと生クリームを材料として作りますが、両方使用すると脂質の含有量が多くなります。そこで生クリームを低脂肪ヨーグルト、マスカルポーネチーズをクリームチーズとし、脂質をおさえ、卵白を利用することでボリューム感あるふっくらとした洋風ケーキへと仕上げました。

【材 料】(12 人分)

ビスケット20g
 インスタントコーヒー2g
 熱湯100ml
 (※今回 70ml 使用)
 卵2 個
 砂糖大さじ 3
 低脂肪ヨーグルト200g
 クリームチーズ150g
 ココアパウダー少量



【作り方】

- ① ヨーグルトは布巾を広げたザルの中に入れ、約半量になるまで1～2時間ほど水を切る。
- ② 器にビスケットを敷き、熱湯で溶いたインスタントコーヒーでしめらせておく。
- ③ 卵を黄身と白身に分け、卵白はハンドミキサーで泡立てメレンゲを作る。細かい泡がたってきたら砂糖大さじ 1 を加え混ぜ、しっかりしたメレンゲにする。
- ④ ボウルに①の水切りヨーグルト、クリームチーズを入れてよく混ぜ合わせ、③の卵黄、砂糖大さじ 2 も加えて混ぜておく。
- ⑤ 次に③のメレンゲを入れてさっくり混ぜあわせ、②の器に入れる。
- ⑥ 茶こしでココアパウダーをふりかけ、冷やし固める。

■1人分 ●エネルギー78kcal ●たんぱく質 2.9 g ●脂質 5.1g ●食物繊維 0.05 g ●Ca37mg

● ヨーグルトの水切りと卵白の泡たてをしっかりとすることでふんわりしたティラミスに仕上がります

チーズの栄養価 (ヨーグルトと比較)			
100 g 当たり	エネルギー (kcal)	脂 質 (g)	たんぱく質 (g)
ヨーグルト	60	3.0	3.2
カッテージ	105	4.5	13.3
モッツアレッタ	276	19.9	18.4
プロセスチーズ	339	26.0	22.7
パルメザン	475	30.8	44.0
クリームチーズ	346	33.0	8.2
マスカルポーネ	434	44.0	4.9
※カッテージチーズ以外のチーズは、メーカーにより違いはありますが、エネルギーの 8 割は脂肪です。			



マスカルポーネは、フレッシュタイプのイタリア産チーズです。同じフレッシュタイプのクリームチーズと比べると酸味が少なく脂肪分が多いためコクがあります。有名なティラミスの材料としても知られています。

2. キャロットケーキ

にんじんはβカロチンを豊富に含み、粘膜を丈夫にし、内臓を温めます。また水溶性食物繊維のペクチンも多いので、腸内細菌の栄養源になり、おなかの調子を整えます。バターを量を抑えた分、アーモンドパウダーを加え、コクのあるしっとりしたケーキに仕上げました。低脂肪ケーキとは思えない出来栄です。

【材 料】(直径 15 cmの丸形1個分)

小麦粉50g
人参100g
砂糖90g
卵黄3 個分
アーモンドパウダー.....50g
レモンの皮すりおろし・レモン汁 各 1/2個分
メレンゲ (卵白 3 個分、コーンスターチ 20g、粉砂糖 15g)
粉砂糖(仕上げ用)



【作り方】

- ① 型の底に紙を敷き、型の側面は薄くバターを塗って小麦粉をふる。
- ② にんじんは皮をむいてすりおろし、水気を軽く絞っておく。
- ③ アーモンドパウダーと小麦粉は合わせてふるっておく。バターは溶かしておく。
- ④ コーンスターチと粉砂糖も合わせてふるっておく。
- ⑤ ボウルに卵黄を入れ泡立て器でほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで十分に混ぜる
- ⑥ ⑤に②の人参を混ぜ、③の粉を加えて混ぜ合わせる。レモンの表皮とレモン汁、③の溶かしバターも加えて混ぜる。
- ⑦ 別のボウルに卵白を入れて泡立て、④を 2～3 回に分けて加え、よく泡立てて固いしっかりしたメレンゲを作る。
- ⑧ ⑥の生地⑦のメレンゲを 2～3 回に分けて混ぜ入れ、①の型に流して 170℃のオーブンで 40 分ほど焼く。
- ⑨ 焼き上がったら型から出し、冷めたら全体に粉砂糖をかける。

■1/12 個分 ●エネルギー135kcal ●たんぱく質 3.0g ●脂質 5.9g ●食物繊維 0.3g



3. さつまいも羊羹

さつまいもには水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が1：3の割合で含まれています。その中でも不溶性食物繊維は皮の付近に多く含まれるためしっかり裏ごしをして除けば腸に優しい食材として利用できます。素朴な味わいが口に広がる練り羊羹です。

【材 料】(8人分)

さつまいも(紅はるか) ……正味 400g
 ※裏ごしで量が減るため 1.5 倍の約 600g は必要
 砂糖 ……64g
 粉寒天 ……7g
 水 ……120ml



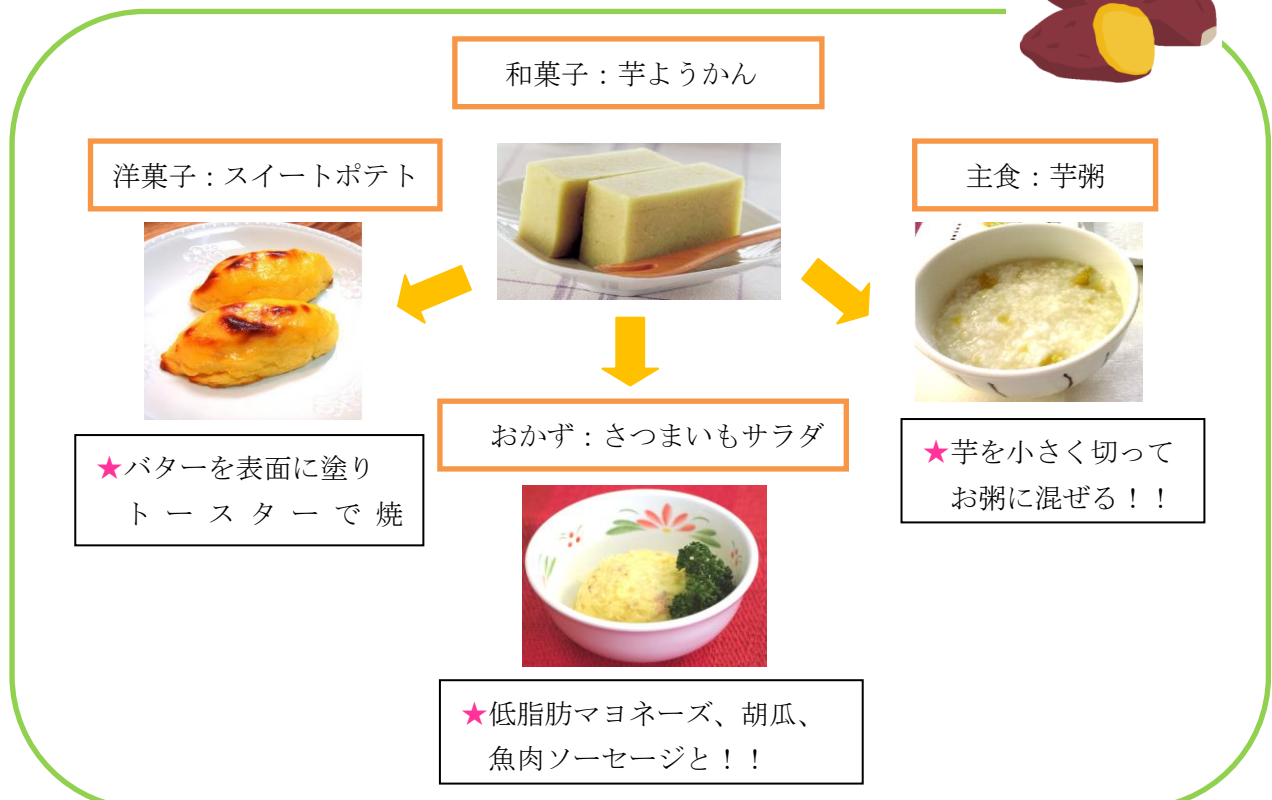
【作り方】

- ① さつまいもは皮を厚くむき、茹でる。
- ② 柔らかくなったら湯を捨て、火にかけてゆすり、水気をとばす。
- ③ 裏ごし器で②のさつまいもの繊維を裏ごす。
- ④ 鍋に分量の水と粉寒天を入れ火にかけ、沸騰したら混ぜながら 1 分ほど煮る
- ⑤ 寒天が溶けたら砂糖を加えて溶かす。
- ⑥ ⑤に裏ごしさつまいもを入れて練る。
- ⑦ ケースに流し入れて、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。

●さつまいもは【紅はるか】がおすすめ。麦芽糖が多く上品な甘さの品種。なめらかな舌触りが特徴。

■1人分●エネルギー97kcal ●たんぱく質 0.6 g ●脂質 0.1g ●食物繊維 1.6g

★芋ようかんをアレンジしておいしく★



4. 卵ボーロ

素朴なお菓子卵ボーロをご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。材料はたったの3つで、しかも作り方はとても簡単。油を使わないので安心して食べられますし、優しい味です。

【材 量】(1 人分)

片栗粉60g
砂糖20g
卵黄(L 玉)1 個.....20g
野菜パウダー.....1.5g



【作り方】

- ① ボウルに卵黄を溶き、砂糖、野菜パウダーを入れ泡立て器でよく混ぜる。
- ② 白っぽくなるまで混ぜたら①の中に片栗粉を入れ、ゴムベラで粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜると、つやつやの生地が出来上がる。
- ③ 直径 1.5cm 程度の球状に丸める。焼くと少し膨らむので小さめがよい。
- ④ 160℃に予熱したオーブンで焼き色を見ながら10 分焼いて完成。

■10 粒分 ●エネルギー 71 kcal ●たんぱく質 0.7 g ●脂質 1.4 g ●食物繊維 0.1 g

5. 紅茶香る焼きドーナツ

紅茶の葉を混ぜ込み、焼いたドーナツです。紅茶がふわっと香り、優しいお味です。ホットケーキミックスを利用すると簡単にできます。バターをできるだけ少なくしていますので安心です。

【材 量】(11 個分)

ホットケーキミックス.....200g
牛乳45ml
卵 (M 玉)1個
バター 小さじ1/2.....3g
紅茶 ティーパック 2 袋4g
小麦粉(打ち粉).....適量



●紅茶は香りのよい
アールグレイや
ダージリングが
おすすめです。



【作り方】

- ① 紅茶ティーパック1袋から紅茶の葉を出し、できるだけ細かく刻む。
- ② 弱火で温めた牛乳に残りのティーパック 1 個を入れて紅茶の抽出液を作る。
- ③ ボウルに卵を溶き、①の紅茶葉、②の抽出液、溶かしバター、ホットケーキミックスを入れ混ぜ、生地をひとまとめにする。
- ④ 打ち粉をした台の上に③の生地を置き、1cm程度の厚さに伸ばしドーナツ型で型を抜く。
- ⑤ 180℃に予熱したオーブンで 10 分焼いて完成。

■1 個分●エネルギー67kcal ●たんぱく質 4.5 g ●脂質 1.4g ●食物繊維 0.1g

6. フルーツ白玉

白玉粉にスキムミルクと豆腐を練り込み、豆腐の水分を利用して作ったお団子です。豆腐を入れることでたんぱく質、カルシウムが摂れて、固くなりにくいです。果物と混ぜてフルーツポンチにしました。

【材 料】(3人分)

絹ごし豆腐45g
白玉粉25g
スキムミルク45g
バナナ・もも缶各 50g
メロン・マンゴー缶各 50g
チェリー缶お好みで
シロップ(水 120ml、砂糖 24g、レモン汁)



【作り方】

- ① 鍋に水と砂糖を入れて火にかけ、シロップを作る。砂糖が溶けたら火からおろして冷蔵庫で冷やす。
- ② 白玉粉はつぶしておく。
- ③ 豆腐はざるで水を切り、手でくずし、スキムミルクと白玉粉を加えてよくこねる。
- ④ 次に団子状に丸めて、熱湯で茹でて水にとり水切りをする。
- ⑤ シロップの中にレモン汁と果物、④の白玉団子を入れる。

■1人分 ●エネルギー123kcal ●たんぱく質 2.4 g ●脂質 0.8g ●食物繊維 0.8 g Ca32mg

7. 甘酒ヨーグルトゼリー

甘酒は、ブドウ糖、ビタミン B 群、アミノ酸などを豊富に含み、疲労回復効果があり、飲む点滴といわれています。またオリゴ糖も多く整腸効果が期待できます。甘酒の苦手な人もヨーグルトとブレンドすると食べやすくなります。食後のデザートやおやつにいかがでしょうか。ゼラチンは作ってみると意外に簡単です。是非お試しください。

【材 料】(5人分)

ブルガリアヨーグルト.....200g
光浦醸造の甘酒 1.5 倍希釈150g
砂糖50g
粉ゼラチン 1 袋5g
水 50ml
(お好みで、ジャム、マーマレード、ブルーベリーソースなど)



●砂糖無添加・ノンアルコールの甘酒で作っています。優しい味です。

【作り方】

- ① ゼラチンは水と混ぜ、電子レンジ(500W)で10秒かるく加熱し溶かす。
- ② 甘酒に砂糖を加え、火にかけゆっくり温め、①のゼラチンを混ぜる。人肌程度に冷ます
- ③ ヨーグルトに②を少しずつゆっくり混ぜながら入れる。
- ④ 器に分注して冷蔵庫で冷まし固め、食べる直前にジャムをのせる。

■1人分 ●エネルギー91kcal ●たんぱく質 2.8 g ●脂質 1.3g ●食物繊維 0. g

8. レンチン豆乳ぷりん

材料を混ぜて、電子レンジで作るプリンです。牛乳の代わりに豆乳を利用しています。低栄養、食事摂取量の少ない時に、エネルギー・たんぱく質の補充におすすめです。冷やしても、温かいままでも美味しく食べられます。

【材 料】(2人分)

卵1個50g
無調整豆乳150ml
砂糖 大さじ19g
はちみつ 小さじ17g
バニラエッセンス(お好みで)・・2滴
冷凍ミックスベリー・はちみつ・・・お好みで



プリンが電子レンジで
できます。お試しください。

【作り方】

- ① ボウルに卵を割り入れ、しっかり混ぜる。
- ② 砂糖を加えよく混ぜ、豆乳を入れてさらによく混ぜる。
- ③ お好みでバニラエッセンスを加えて混ぜ、ザルでこす。
- ④ ③を陶器のカップに注ぎ入れ、電子レンジ(600w)で1分20秒ほど加熱する
- ⑤ 表面が固まっていたら、ラップをかけ、布巾などにくるんで、10分程度予熱で火を通す。
- ⑥ 冷凍ミックスベリーを飾り、はちみつをかける。

■1人分 ●エネルギー113kcal ●たんぱく質 5.5 g ●脂質 5.3g ●食物繊維 0.2 g

水溶性食物繊維

腸内細菌により発酵を受け、発酵産物の短鎖脂肪酸が大腸のエネルギー源になります。腸内環境改善により下痢・便秘の改善、免疫活性化が期待されます。



水溶性食物繊維の多い食品

南瓜・かぶ・カリフラワー・キャベツ・大根・人参・トマト・白菜・茄子・ブロッコリー
バナナ・桃・りんごなど(果物のペクチン)、芋類
海藻のぬるぬるした部分(アルギン酸)、ごはん(難消化性でんぷん)



不溶性食物繊維

水分や老廃物などを吸着して便のかさを増やします。腸を刺激して蠕動運動活発にし、排便を促します。下痢の時や狭窄のある人は控えましょう。



不溶性食物繊維の多い食品

海藻・きのこ・こんにゃく・山菜・アスパラ・切干大根
たけのこ・ふき・ごぼう・きくらげ
パイン・梨・キウイ・柑橘類・ドライフルーツ
大豆・小豆・おから・枝豆



エレンタルゼリーの作り方

エレンタルゼリーは、①エレンタル独特の味やにおいが軽減され食べやすくなる、②少ない水で溶くので食べる量を減らせる、③ゼリー状にすることで胃の停滞時間が長くなり下痢をしにくい、などの利点があります。特にエレンタルが苦手な方にはエレンタルゼリーをおすすめしています。ゼリーミックスを使用すれば簡単にゼリーができますので、お試しください。

ゼリーを作る前の注意点

※必ず①から③の手順でゼリー液を作らないとうまく固まりません。

※ゼリーミックスは「水で作れるタイプ」と「熱湯で作るタイプ」と2種類あります。

「ゼリーミックス」によって調整方法がすこし違いますので、ご注意下さい。

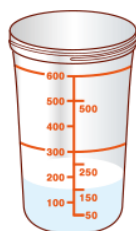
A：「水で作れるタイプ」の作り方・・・水で作れるゼリーミックスを使用して調整



①

溶解ボトルに水150mLを入れます。

人肌程度の湯



②

「水で作れるゼリーミックス」を1袋入れます。



③

フタをして、良く振って混ぜてください。



④

必ず、③で作成したゼリー液の中に、エレンタル®1包（80g）とお好みでフレーバーを入れます。



⑤

50回（約15秒）を目安にしっかりと振ってください。



⑥

混ぜ合わせた後、すぐにゼリー状に固まり始めますので、速やかに好みの器に移してください（出来上がりは約200mLになります）。



⑦

冷蔵庫で30分ほど冷やします。ゼリー状に固まったら早めに服用してください。



溶解ボトルがない場合は、きれいに洗った料理用のボウルとミニ泡だて器を使用して、よく混ぜてください。



※ゼリー状に固まりかけたものを、過度に振り続けると固まらないことがありますのでご注意ください

※使用後の溶解ボトルは、よく洗浄し、乾かして保管してください

調整方法に関する注意事項 ※下記の方法では振っても固まりません



ボトル入り製剤に水と「水で作れるゼリーミックス」を加えないでください。



ボトル入り製剤に③で作成したゼリー液を加えないでください。

3つに分注すると
1つが100kcalです

B:「熱湯で作るタイプ」の作り方・・・ゼリーミックスを使用して調整



①

まず、溶解ボトルに熱湯をいれて容器を温めます。お湯を捨て、再度、熱湯を約100mL入れます。

②

「ゼリーミックス」を1袋入れます。

③

マドラーなどを使い、1分以上よくかき混ぜてください。

④

溶かしたゼリー液に150mLのメモリまで水を加え、軽く混ぜて人肌まで冷まします。



※「ゼリーミックス」を低い温度のお湯で溶かした場合、または、しっかりと溶かしきれていない場合は、固まらないことがあります。

必ず
熱湯！

※かき混ぜる際は、容器が熱くなっている場合がありますのでご注意ください

溶解ボトルがない場合は、きれいに洗った料理用のボウルとミニ泡だて器を使用して、よく混ぜてください。



⑤

エレンタール®1包(80g)とお好みでフレーバーを入れます。



⑥

ふたを開め、容器の上部、まわすように混ぜ、粉を溶かします。



※フタにねじのついていない容器で攪拌する場合は、熱なったゼリー液が飛び出す可能性がありますので、ご注意ください。

⑦

お好みの器に移してください(出来上がりは約200mLになります)。



⑧

冷蔵庫で30分ほど冷やします。ゼリー状に固まったら早めに服用してください。

※使用後の溶解ボトルは、よく洗浄し、乾かして保管してください



3つに分注すると
1つが100kcalです

◎エレンタール専用ゼリーミックスでなぜゼリーができるの？

「水で作れるタイプ」の主な原材料は、アルギン酸Na(増粘剤)です。アルギン酸は海藻のぬめりに多く含まれる水溶性食物繊維の一種ですが、カルシウムイオンと反応して膜を作る性質があります。その性質により、アルギン酸Naとエレンタールのカルシウムが反応して、やわらかな舌触りのゼリーが出来上がります。

一方、「熱湯で作るタイプ」の主な原材料は、粉寒天、キサンタンガム(増粘安定剤)です。

寒天の溶解温度は90℃以上のため、このゼリーミックスは熱湯でないと十分に溶けず固まらないことがあります。キサンタンガムはとうもろこしなどのデンプンを細菌により醗酵させ作られています。水と混ざると粘度が出ることから、あんかけのとりみやドレッシングなど多くの食品に添加されています。寒天とキサンタンガムを組み合わせ、なめらかなゼリーになります

「水で作れるタイプ」と「熱湯で作るタイプ」のゼリーは食感が違いますので、好きな方をお選びください。