



9月の栄養だより

2008.9.1

☆今月は**エンジョイプロテイン**

FeZ (エフイーゼット) のご紹介☆

内容量220g 価格2300円



エンジョイプロテインFeZとは、たんぱく質や

特に鉄、亜鉛を補うための水に溶けやすいパウダータイプの
栄養機能食品です。そこで・・・

Q、たんぱく質とは？

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質があり、体の中
で血液や筋肉のもととなる！つまり無くてはならない
物質です。これは病気の回復に大きく影響します！

動物性たんぱく質：肉類・魚介類・鶏卵

植物性たんぱく質：大豆・大豆製品・穀類など

※これらを組み合わせることで有効にとることができます。

◇使用方法◇

・水や食事に混ぜてお召し上がりください

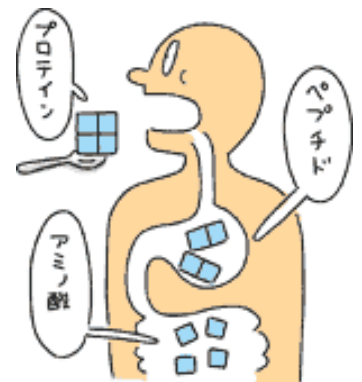
・1日の目安量は大さじ1杯（約10～15g）

栄養成分12.5g当たり

エネルギー47kcal,たんぱく質10.0g

鉄,3.0g,亜鉛5.0g

※栄養価に富むうえ吸収率が非常によくヒトにとって
必要な必須アミノ酸をすべて含みます。



先月お出しした、いなり寿司はいかがでしたか？

透析では不足しやすいたんぱく質をエンジョイプロテインを用いて、いなり寿司（酢めし）の中に混ぜてみました！

<材料> (一人分)

米	25g	ゆず皮	0.3g
酢	4g	いりごま	0.6g
砂糖	0.2g	プロテイン	3g
塩	0.3g		
油あげ	13g		
だし汁	5g		
酒	3g		
砂糖	1g		
だしわりしょうゆ	2.5g		



<作り方>

1. 油あげを半分に切り、開いておきだし汁、酒、砂糖、だしわりしょうゆを加えて煮る。
2. 酢、砂糖、塩を混ぜ、炊いたお米にふりかける。
3. 冷ましながらお米を混ぜる。
4. ゆず皮、いりごま、プロテインを加え混ぜる。
5. 油あげにご飯を詰める。

最後に・・・

※お食事は主食、主菜、副菜のバランスを☆

さいきじんクリニック.栄養士

