

2022年8月10日

SOMPOケア株式会社

SOMPOケアフーズ株式会社

## ～暑い夏を乗り切る“おいしい水分補給”～ 『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第五弾を公開

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 鷲見 隆充、以下、「当社」）と子会社であるSOMPOケアフーズ株式会社（代表取締役社長：中村 安志、以下、「SOMPOケアフーズ」）は、本格的な夏を迎え、喉の渇きを感じにくい、身体の水分を保持する機能が低下しやすいなどの理由で、身体の中の水分が不足しやすい高齢者に向けて『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第五弾“おいしい水分補給”編を、当社公式ウェブサイトに公開しました。

シリーズ第四弾までと同様、第五弾もSOMPOケアフーズの管理栄養士が監修しています。水分補給と同時に、高齢者に必要なエネルギーやたんぱく質なども摂取できる、栄養面にもこだわった18のレシピを掲載しています。



### SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 第五弾 ～おいしい水分補給編～

URL : [https://www.sompocare.com/feature/meal/recipe/pdf/recipe\\_05.pdf](https://www.sompocare.com/feature/meal/recipe/pdf/recipe_05.pdf)

#### 1. 背景と目的

高齢者の皆さまが、コロナ禍にあっても日々の食事を少しでも楽しめるように、また、バランスの取れた食事が必要な栄養を簡単に摂取できるようにと、これまでに第一弾から第四弾までレシピ集を公開してきました。

今般公開したのは、“おいしい水分補給”編と題し、熱中症や脱水、低栄養予防にも適した水分補給のためのレシピ集です。連日、全国的に記録的な猛暑日を観測している今夏、室内にいる場合でも、喉が渇いていない場合でも、積極的に水分補給をするよう呼びかけられています。

特に高齢者の場合、若年者よりも体内の水分量が少ないだけでなく、身体の老廃物を輩出する際にたくさんの尿を必要とするため、体内の水分が不足しがちです。また、喉の渇きを感じにくく、暑さに対する感覚機能・体温の調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。（参考：厚生労働省「熱中症関連情報」）

そこで、SOMPOケアフーズの管理栄養士・臨床栄養師※らが中心となり、水分補給はもちろん、暑さや加齢から来る食欲不振にも対応できるよう、食事の補助として必要な栄養も摂取できるレシピを考案しました。

※ 臨床栄養師とは、「人間栄養学に基づいた臨床栄養・医療・介護現場での知識、技術およびマネジメント能力を習得し、栄養ケア・マネジメントの質向上に貢献できる」と認定された管理栄養士。SOMPOケアフーズには、4名の臨床栄養師が在籍しています。

## 2. 第五弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～おいしい水分補給編～』の特徴

自宅にある材料で、簡単に作れるドリンクやスープ、ゼリーなど、18のレシピをご用意しました。水やお茶をベースとしたシンプルで飲みやすいレシピのほか、豆乳や甘酒など、たんぱく質やエネルギーを補給できる素材を使用し、飽きの来ない豊富なレパートリーとなっています。

さらに、管理栄養士のワンポイントアドバイスとして、一日に必要な水分量の計算方法やかくれ脱水チェックシートなどを掲載しています。

### ■第五弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～おいしい水分補給編～』の一例

### プリンでミルクセーキ風ドリンク



| 材料 (1人分) |                  |
|----------|------------------|
| 好きなプリン   | 1個 (70g)         |
| 牛乳       | 70ml<br>(プリンと同量) |

**作り方**

- ① カップにプリンを入れ、スプーン等でなめらかになるまでつぶす  
※なめらかタイプのプリンだと混ぜやすいです。
- ② ①に牛乳をゆっくり加えながらよく混ぜて完成

1人分の栄養価  
エネルギー 135kcal  
たんぱく質 6.2g

**POINT**

- 砂糖を入れなくても、プリンのおいしい甘みが◎
- プリンを変えて簡単にアレンジ可能！
- たんぱく質を手軽に補給できます！

栄養補給だけでなく、懐かしい気分も味わっていただけのドリンクです。ほとんどのプリンには卵が使用されており、プリンからたんぱく質を、牛乳からカルシウムを摂取することができます。また、ドリンクにすることで、ゼリーやプリンより飲み込みやすくなります。

## 3. 今後について

当社およびSOMPOケアフーズは、今後も栄養バランスはもちろん、高齢者の皆さまにとって食べやすく、食欲を促すメニューの開発、改良を続け、レシピ集をシリーズ化して随時公開する他、介護事業を運営する中で培ってきた知見・ノウハウを社会に還元すべく取り組んでいきます。

※SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 第一弾～第四弾は、こちらをご覧ください。

<https://www.sompocare.com/feature/meal/recipe/>

以上