

## 上手に溶かすコツ・おいしく食べるコツ

### ① 溶かすもの

経口用流動食(エンジョイクリーム)など、たんぱく質や脂質が多く含まれているものは溶けにくく、ダマになりやすいため、少量を混ぜてください。

### ② 凝固に注意

- ・酸性食品(オレンジジュース、酢、レモン汁等)に溶かすことは避けてください。
- ・熱いもの(60℃以上)に溶かすと凝固するので、冷ましてから溶かすときれいに仕上がります。
- ・再度60℃以上に加熱すると凝固しますので、再加熱時にご注意ください。

### ③ 味に注意

水やスポーツドリンク等、たんぱく質の少ない食品や味の薄い食品に混ぜると、たんぱく質の味が強く出ます。  
乳製品や洋風のおかず、味の濃い食品・料理に混ぜるのがおすすめです。

## エンジョイプロテイン、エンジョイプロテインFeZどちらを選ぶ？

### Q. 食事の味、色をあまり変えずに使用したい場合は？

**A.** 味、色をより変えないのは、**エンジョイプロテイン**。  
味の変化に敏感な方や味が薄いものに混ぜたい方は、**エンジョイプロテイン**がおすすめです。

### Q. より多くのたんぱく質補給が必要な場合は？

**A.** たんぱく質含有量が高く、低リン、低カリウムの**エンジョイプロテイン**がよりおすすめです。

### Q. たんぱく質だけではなく、ビタミン・ミネラルも補給したい場合は？

**A.** 鉄・亜鉛・ビタミンB群配合、たんぱく質の消化吸収にこだわった**エンジョイプロテインFeZ**がおすすめです。15g/日を目安にしてください。

### エンジョイプロテイン



5g×10包 220g 700g

### エンジョイプロテイン FeZ



220g 700g

### たんぱく質含有量(5g当たり)

エンジョイプロテイン 4.5g(90%)

エンジョイプロテインFeZ 4.0g(80%)

本品についてお気づきの点がございましたら、下記へお問合せください。



## 高たんぱく質粉末

## エンジョイプロテイン

## エンジョイプロテイン エフイーゼット FeZ

## 活用法

経口摂取

流動食

### エンジョイプロテインFeZ入り ミートソーススパゲッティ

エネルギー  
19kcal **UP**

たんぱく質  
4.0g **UP**

鉄  
1.2mg **UP**

亜鉛  
2.0mg **UP**

※エンジョイプロテインFeZの場合

#### 材料(1人分)

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| ミートソース                     | 130g      |
| スパゲッティ(ゆでたもの)              | 200g      |
| エンジョイプロテインまたはエンジョイプロテインFeZ | 5g(大さじ1杯) |

- ① ミートソースを温めた後、鍋の火を止め、ミートソースを60℃以下に冷まし、50gほどボールに取り分けます。  
エンジョイプロテインまたはエンジョイプロテインFeZを入れ、ホイッパーで混ぜます。
- ② ①を鍋に戻し、よくかき混ぜます。
- ③ スパゲッティ(ゆでたもの)に②をかけて完成です。

#### memo

- エンジョイプロテイン・エンジョイプロテインFeZを混ぜた後に再加熱すると、白っぽい仕上がりになります。
- クリームソースなどにも応用できます。
- 盛り付けたミートソーススパゲッティに粉チーズを振りかけるような感覚で、エンジョイプロテイン・エンジョイプロテインFeZをかけてもおいしく召し上がれます。

## 経口摂取 食品・料理に混ぜて使用する場合

食品・料理に混ぜて使用します。

★60℃以上のものに入れるとたんぱく質が凝固し、ダマができてしまうのでご注意ください。玉子焼きのように加熱して固める料理は加熱前に加えることもできます。

### 実際のお食事の使用例

#### ●お粥

お粥のようなシンプルな食材に混ぜても、味・臭いはほとんど気になりません。お粥へ混ぜていただく方法が最も多いご使用方法です。

#### ●乳製品(牛乳やヨーグルト)、ポタージュスープ等

乳製品やポタージュスープには、牛乳由来のたんぱく質が含まれているため、色や味の違和感を気にせずにご使用いただけます。

#### ●卵料理(茶碗蒸し、玉子焼き、プリン等)、ひき肉料理(ハンバーグ、ぎょうざ等)

卵液や肉だねに混ぜてから加熱してご使用いただけます。



## 流動食 流動食と一緒に使用する場合

水分補給や洗浄時の水に溶かして使用します。

★流動食に混ぜると、溶け残りの確認が困難な場合があります。トラブルの原因になりますので避けてください。

### 使用方法

- ①流動食使用前後の水分にエンジョイプロテインまたはエンジョイプロテインFeZを入れ、よく攪拌し、使用します。(水100mlに対し5g程度)
- ②使用後は50ml程度の水で洗浄を行います。

### 目安

|                  |       |
|------------------|-------|
| 大さじ(15ml) すりきり1杯 | 約5.0g |
| 小さじ(5ml) すりきり1杯  | 約1.7g |

### 実際にご使用頂いている施設様での使用例

厨房にて蓋付きの容器\*にエンジョイプロテインまたはエンジョイプロテインFeZを入れ、水分を加え、よく振り、病棟に渡しています。

\* プロテインシェーカーや水筒のような容器



## エンジョイプロテイン 大さじ1杯(約5g)を混ぜる場合の使用例

60℃以下に  
冷ましてから  
混ぜる!



**五分粥**  
(100g)  
色:白いまま  
味:ほぼ変わらない



**牛乳**  
(100ml)  
色:白いまま  
味:ほぼ変わらない



**コーンスープ**  
(50ml)  
色:変わらない  
味:変わらない



**臭なし味噌汁**  
(150ml)  
色:ほぼ変わらない  
味:ほぼ変わらない



**カレールー**  
(160g)  
色:変わらない  
味:変わらない

混ぜてから  
加熱する!



**玉子焼き**  
(卵1個分)  
色:変わらない  
味:変わらない  
※やや固めに仕上がる



**ハンバーグ**  
(120g)  
色:変わらない  
味:変わらない



## エンジョイプロテインFeZ 大さじ1杯(約5g)を混ぜる場合の使用例

60℃以下に  
冷ましてから  
混ぜる!



**五分粥**  
(100g)  
色:黄色くなる  
味:ミルク感が出る  
※卵を入れ卵粥にすると  
色味がほぼ変わらないのでおすすめ



**牛乳**  
(100ml)  
色:やや黄色になる  
味:まろやかになる、やや後味が残る



**コーンスープ**  
(50ml)  
色:変わらない  
味:まろやかになる



**臭なし味噌汁**  
(150ml)  
色:やや白くなる  
味:ややミルク感が出る



**カレールー**  
(160g)  
色:変わらない  
味:変わらない

混ぜてから  
加熱する!



**玉子焼き**  
(卵1個分)  
色:変わらない  
味:変わらない  
※やや固めに仕上がる



**ハンバーグ**  
(120g)  
色:変わらない  
味:変わらない

### 味の薄いものは少なめからお試しを!

お粥などの味の薄いものに混ぜる場合は、色や味の変化が分かりやすいため、少なめから試してみてください。



2g  
色:ほぼ変わらない  
味:ほぼ変わらない



3g  
色:やや黄色くなる  
味:ややミルク感が出る



5g  
色:黄色くなる  
味:ミルク感が出る

※五分粥(100g)の場合