

褥瘡のための
簡単美味しいごはんレシピ

エネルギー・銅
補給に♡

マシュマロを使って～簡単チョコムース～



純ココアを
使用してね

★ 牛乳	100ml
★ ブラックチョコレート	20g
★ マシュマロ	50g
純ココアパウダー	12g(大さじ2)
冷凍いちご、ブルーベリーなど	40g
お好みでホイップクリーム	

栄養価
1人分

エネルギー	198kcal
たんぱく質	4.2g
鉄分	0.9mg
ビタミンC	5mg
亜鉛	0.7mg
カルシウム	67mg
塩分	0.1g
n-3系脂肪酸酸	0.1g

純ココアの栄養

ココアには、傷の皮膚再生に働く亜鉛と、炎症抑制効果のあるポリフェノール、鉄の吸収を助ける銅の栄養素を手軽に摂ることができます。たっぷりの牛乳とあわせて摂取して頂くとエネルギーやたんぱく質、カルシウムもあわせて摂れてお勧めです。



栄養価
1人分

エネルギー	247kcal
たんぱく質	5.5g
鉄分	1.5mg
ビタミンC	17mg
亜鉛	1.3mg
カルシウム	60mg
塩分	0.1g
n-3系脂肪酸酸	0.49g

【牛乳を栄養剤に替えて】

