

イノラス<sup>®</sup> 配合経腸用液 ラコール<sup>®</sup>NF 配合経腸用液 を服用される患者様へ

きちんと食事が取れていますか？

おー えぬ えす

# はじめよう ONS!



**ONS**はOral Nutritional Supplementsの略で、通常の食事に加え  
**栄養剤を補助的に少しずつ摂取する**ことをいいます。

監修：池田外科・消化器内科医院 院長 池田健一郎

# ： 快適な生活を過ごすために・・・

## ONSは、どのような人に必要でしょうか？

快適な生活を過ごすには、趣味を楽しむことや適度な運動はもちろん、正しい食生活をするのが非常に大切です。しかし、

- ・体調が優れず食欲がない
- ・思ったように食べられない
- ・手術を受けた後で、なかなか食べられない

などちょっとした食事量の減少が「やせ」、「筋肉が少なくなってしまう」ことにつながりかねませんので注意が必要です。

食事量が減ってしまった場合でも、経腸栄養剤などを飲むことで下図のような日常生活で消費されるエネルギーを補うことができます。

### 【参考】日常生活の消費エネルギー（kcal）

歩く



30分 約80kcal

掃除



40分 約110kcal

自転車



60分 約180kcal

厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」51p. 参考資料 2-1「生活活動のメッツ表」を参考に体重 50Kg を前提に消費エネルギーを算出。

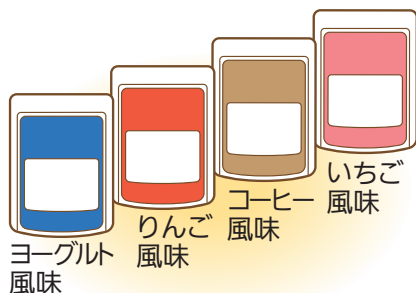
## 経腸栄養剤とはどんなものでしょうか？

何らかの病気により十分な食事が取れない場合に経腸栄養剤が処方されます。

イノラス<sup>®</sup>\*1、ラコール<sup>®</sup>NF\*2ともに複数のフレーバーがありますので、ご自身の好みを医師等に相談し、経腸栄養剤の風味を選択（処方）してもらいましょう。

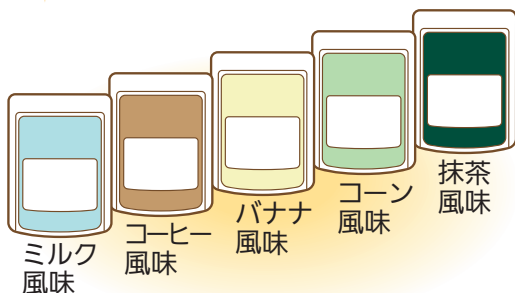


イノラス<sup>®</sup> 4種類のフレーバー



1袋(187.5mL)で300kcalです。

ラコール<sup>®</sup> NF 5種類のフレーバー



1袋(200mL)で200kcalです。

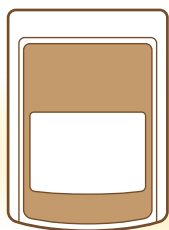
\*1 イノラス<sup>®</sup>…イノラス<sup>®</sup>配合経腸用液

\*2 ラコール<sup>®</sup>NF…ラコール<sup>®</sup>NF配合経腸用液

# 準備をしましょう

## 準備するもの

- 経腸栄養剤（イノラス<sup>®</sup>もしくはラコール<sup>®</sup>NF）
- きれいに洗ったコップ、もしくは専用ONSカップ。



経腸栄養剤



キレイに洗った  
コップ

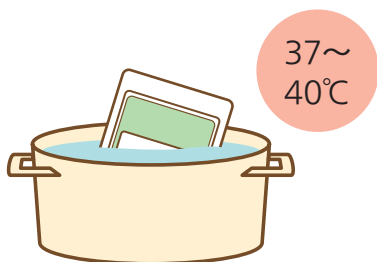
もしくは



専用ONSカップ

## 注意!

- 経腸栄養剤の袋に液が漏れた跡や汚れた跡が無い、袋がふくれていないことを確認しましょう。
- 経腸栄養剤を温めて飲む場合は、37～40℃程度になるようにしましょう。湯せんをする場合は高温（70℃以上）を避け、アルミパウチを未開封のままお湯につけてください。
- 経腸栄養剤を開封した時、栄養剤が固まっている、異臭がする、沈殿物があるなど、異常がある場合は飲まずに、捨てるようにしましょう。
- 開封前によく振ってください。

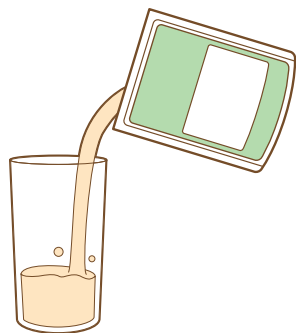


## ● 栄養剤を正しく飲みましょう

一日に飲む量（エネルギー）は

\_\_\_\_\_ kcal（                      ）袋が目安です。

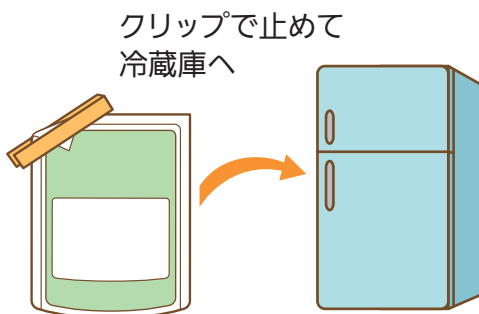
- 普段の食事を減らさないように努力し、経腸栄養剤は食後や食事の合間に少しずつ「ちびちび」飲むようにしましょう。
- 経腸栄養剤をジュースのように「ごくごく」飲むとかえって調子が悪くなることがあります。自分のおなかの調子に合わせて、一度に飲む量は30～50 mLぐらいにしましょう。



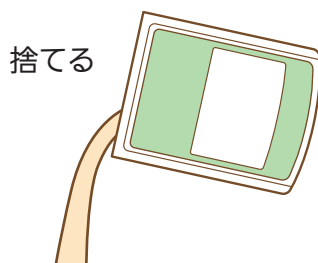
医師等の指導にしたがい、指示された量を飲みましょう。

## ここが一番重要です！

- 開封後の経腸栄養剤は、冷蔵庫に保管するようにしましょう。



- 開封後、冷蔵庫に保管した経腸栄養剤は、その日のうちに飲みきれない場合は捨てましょう。



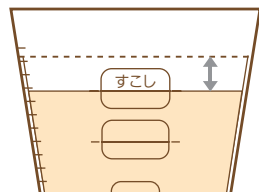
### 注意！

開封後、長時間経過した経腸栄養剤は、変質するおそれがあります。  
変質した経腸栄養剤は、決して飲まないでください。

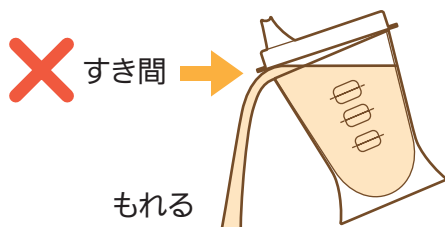
参考

## イノラス・ラコールNF専用ONS カップを使用する場合

- カップの目盛りでおおよそのとれたエネルギーが分かるようになっています。



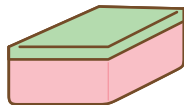
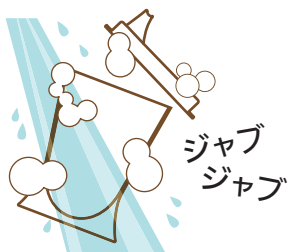
- しっかりとフタがされていることを確認しましょう。きちんとフタがされていない場合、経腸栄養剤が漏れることもありますのでご注意ください。



- 汚れたONSカップを使用してしまうと、経腸栄養剤が変質するおそれがありますので、カップやフタは常に清潔に保つようにしましょう。

### 洗浄方法

使用後は中性洗剤でしっかり洗い、よく乾かしてください。



スポンジ



中性洗剤

- 本資料は、医師から処方された **イノラス**® 配合経腸用液 および **ラコール**®NF 配合経腸用液の適正使用を図るために作成、構成されています。