

# OStopics 取り扱い商品のご紹介

<p><b>フードケア</b> ネオハイトロミールIII 2kg 500g 2.5g×50 1g×50</p> <p>手早くスピーディーに、より少量でしっかりトロミがつけます。</p> 	<p><b>たろみ剤</b></p> <p><b>タカキベーカリー</b> まろやか食パン 50g×36個</p> <p>そのままでもふんわり、おいしいたんぱく調整パンです。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>栄養補給</b></p> <p><b>ホリカフース</b> たんぱくゼリーセブン 各70g</p> <p>11種類のビタミンを配合しました。床ずれの栄養管理やかむ力の低下した方に安心のやわらかさです。</p> 	<p><b>やわらか食</b></p> <p><b>カセイ食品</b> つぶし煮豆 金時、うぐいす、黒豆 300g</p> <p>ミキサー掛けの手間が要らない煮豆です(味も調整済み)。食物繊維、亜鉛配合。</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>林兼産業</b> からだ充実125ml×36本</p> <p>不足しがちな鉄、カルシウム、ビタミンB群・ビタミンCを豊富に含むヘルシードリンクです。</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>カセイ食品</b> 和菓子 各32g×8個入</p> <p>常温のおいしい和菓子シリーズです。</p> <p><b>乳菓饅頭</b> <b>こしあん饅頭</b></p> 
<p><b>フードケア</b> ネオハイトロミールR&amp;E 2kg 400g 3g×50</p> <p>食材や飲料の風味を損なわずに、経済性を重視したトロミ調整食品です。</p> 	<p><b>たろみ剤</b> <b>ミネラル補給</b></p> <p><b>林兼産業</b> カフィーニカフェラテ 125ml×36本</p> <p>カルシウム、鉄、ビタミンDを豊富に含む亜鉛入りの飲料です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>栄養補給</b></p> <p><b>味の素冷凍食品</b> 38g×10 いちごムース・バニラムース ココアムース</p> <p>約38gの食べきりサイズにエネルギー、たんぱく質を付加させたムースです。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>やわらか食</b></p> <p><b>すぐる食品</b> 玉子とうふ・茶碗蒸しの素(濃縮) 500g</p> <p>玉子とうふ:800gの水で希釈してお使いください。茶わんむし:1000gの水で希釈してお使いください。(本品500gに対しての目安)</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>カセイ食品</b> どら焼き 32g×8</p> <p>食べきりサイズの常温和菓子です。風味豊かな『こしあん』を柔らかい生地ではさみました。(全5種類)</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>さつまいも饅頭</b> <b>栗かすてら饅頭</b></p> 
<p><b>フードケア</b> ネオハイトロミールスリム 2kg 400g 3g×50</p> <p>とろみの手間・コスト・べたつきを軽減した扱いやすいとろみ調整食品です。</p> 	<p><b>たろみ剤</b> <b>鉄分強化</b> <b>Ca強化</b></p> <p><b>ハウス食品</b> おいしくミネラル 63g カルシウムプリン ヘルシープリン(ココア風味)</p> <p>手軽に鉄やカルシウムを摂取できるプリンです。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>栄養補給</b></p> <p><b>味の素冷凍食品</b> アミノ酸[BCAA]ゼリーキウイvc 40g×10</p> <p>フレッシュ感・ジューシー感のあるキウイゼリーです。筋肉に多いアミノ酸BCAA300mg/個とビタミンC配合。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>やわらか食</b></p> <p><b>林兼産業</b> きざみーと 300g サーモン ツナ 鶏ささみ</p> <p>カルシウム入り、低脂肪、うす塩の料理素材です。</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>カセイ食品</b> 人形焼 26g×8</p> <p>浅草名物のカワイイ?「人形焼」を8個パックにしました。</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>白こしあん饅頭</b> <b>ミニたいやき</b></p> 
<p><b>フードケア</b> ネオハイトロミールNEXT 2kg</p> <p>“使いやすさ”と“低コスト”を両立した、ダマになりにくいとろみ調整食品です。</p> 	<p><b>たろみ剤</b></p> <p><b>ふる一つゼリー</b> 60g 鉄分巨峰、オレンジ カルシウムピーチ、りんご</p> <p>果汁入りのフルーティな味わい。更に鉄やカルシウムが摂れるゼリーです。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>栄養補給</b></p> <p><b>味の素冷凍食品</b> おいしくビタミンゼリー 63g</p> <p>フルーツの豊かな香りとすっきりとした甘み・酸味が調和した甘酸っぱい味わいが楽しめます</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>やわらか食</b></p> <p><b>カセイ食品</b> 舌でつぶせるやわらか団子 30g×10</p> <p>生地の食感を、中身のこし餡に近づけた、舌でつぶせる美味しい「やわらか団子」です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>おやつ</b></p> <p><b>盛田</b> 冷凍和菓子 各10個入</p> <p>1個で約70kcal。ご高齢者でも食べやすい大きさの冷凍の和菓子です。</p> <p>薄皮まんじゅう、酒まんじゅう、抹茶まんじゅう、利休まんじゅう</p> 	<p><b>おやつ</b></p> <p><b>カセイ食品</b> 和風ぷりん 55g</p> <p>カルシウム1個あたり470mg配合。なめらかな和風デザートです。</p> 
<p><b>ハウス食品</b> おいしくせんい 63g うめ・もも・りんご ココア・マンゴープリン</p> <p>おいしくせんい一個で約7gの食物繊維が補給できます。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>Ca強化</b></p> <p><b>すぐる食品</b> Ca強化スクランブルエッグ</p> <p>1食(50g)で牛乳1本分(200ml)の2/3以上のカルシウムが摂取できます。とろ〜りとした滑らかでやわらかい食感です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b></p> <p><b>マルハチ村松</b> いわし煮炊きうめ味、かつお味 200g(20尾)×2 さんま煮炊きかつお味、しょうが味 にしん煮炊き 250g(10尾)×2</p> <p>減塩タイプの惣菜です。そのまま朝食などの一品に提供できます。</p> 	<p><b>水分補給</b></p> <p><b>ハウス食品</b> トロミ飲料 125ml×24本 おいしくお水 おいしくおぎ茶</p> <p>水分補給が無理なくできるトロミ飲料です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>おやつ</b></p> <p><b>カセイ食品</b> 和風ぷりん 55g</p> <p>カルシウム1個あたり470mg配合。なめらかな和風デザートです。</p> <p>栗まんじゅう、月餅</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>おやつ</b></p> <p><b>マルハチ村松</b> しっとりおからケーキ 240g</p> <p>しっとりタイプのケーキです。お好みの大きさにカットしてお召し上がりください。プレーン、チョコマーブル、抹茶の3種類。</p> 
<p><b>マルハチ村松</b> 山芋とろろ 300g</p> <p>食物繊維配合。北海道産長芋を使用しており、風味の良さと強い粘りが特徴です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>Ca強化</b></p> <p><b>名糖産業</b> カルシウム入り 乳酸菌ウォーター 500g</p> <p>カルシウムと乳酸菌を手軽に摂取。後味スッキリなほっ酵乳風味。1袋で10L分。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b></p> <p><b>フードケア</b> 低塩中濃ソース 5g×50 550g</p> <p>リン&amp;カリウムを抑え、60%塩分カット。減塩なのにマイルドな美味しさ。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>低カロリー</b></p> <p><b>カネテツ</b> お魚とうふ 22g×20個</p> <p>過熱水蒸気で焼き上げ、カロリー・脂質を抑えました。油抜きが必要ありません。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>低カロリー</b></p> <p><b>H+Bライフサイエンス</b> マービージャム 13g×50 ストロベリー オレンジマーレード</p> <p>砂糖を使わず、素材の持ち味を活かし、風味豊かに仕上げました。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>おやつ</b></p> <p><b>カセイ食品</b> ふわふわワッフル 30g×20</p> <p>ふわふわ生地でお手頃サイズの冷凍ワッフルです。</p> 
<p><b>カセイ食品</b> オリゴinファイバー 6.25g×60</p> <p>優れた食物繊維にオリゴ糖をプラス。顆粒で解け易く便利なスティックタイプ。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>減塩</b></p> <p><b>マルハチ村松</b> ハンティアロス かつお、あわせ 1000ml</p> <p>お湯または水で薄めるだけで、だし本来の味・うま味がブレなく出来上がります。強い風味のためクックチルの風味ロス対策や、食塩不使用により減塩食に最適です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>減塩</b></p> <p><b>マルハチ村松</b> 減塩だしの素 4g×30 500g</p> <p>通常のだしの素と比べ、ナトリウムを約80%カットしました。美味しい減塩食が作れるだしの素です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>低カロリー</b></p> <p><b>キューピー</b> カロリーーフマヨネーズ 1kg</p> <p>マヨネーズのおいしさはそのまま、エネルギーは約1/2です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>低カロリー</b></p> <p><b>ハウス食品</b> フルーツインゼリーライト 60g</p> <p>果肉入りの低カロリーゼリーです。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>おやつ</b></p> <p><b>味の素冷凍食品</b> フリーカットケーキ いちごのムースケーキ 455g</p> <p>粒なし、果肉なしで多くの人が食べやすいムースタイプケーキ。シロップ噴霧でスポンジはしっとり、天面のナバージュが鮮やかな定番のいちご味。(アルコール無)</p> 
<p><b>H+Bライフサイエンス</b> オリゴワン オリゴ糖シロップ 2kg</p> <p>ビフィズス菌を増やす乳糖果糖オリゴ糖を手軽に毎日摂れます。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>減塩</b></p> <p><b>マルハチ村松</b> 野菜だし 300g</p> <p>国産野菜をバランスよく組みあわせた風味豊かな粉末タイプの野菜だしの素です。アレルギーフリー。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>減塩</b></p> <p><b>マルハチ村松</b> 減塩だしの素 4g×30 500g</p> <p>通常のだしの素と比べ、ナトリウムを約80%カットしました。美味しい減塩食が作れるだしの素です。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>低カロリー</b></p> <p><b>大塚食品</b> マンナンヒカリ 2kg</p> <p>お米に混ぜて炊くだけで、おいしさそのまま、ごはんのカロリーを33%~50%カット。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>低カロリー</b></p> <p><b>ハウス食品</b> フルーツインゼリーライト 60g</p> <p>果肉入りの低カロリーゼリーです。</p> 	<p><b>たんぱく強化</b> <b>おやつ</b></p> <p><b>味の素冷凍食品</b> フリーカットケーキ いちごのムースケーキ 455g</p> <p>粒なし、果肉なしで多くの人が食べやすいムースタイプケーキ。シロップ噴霧でスポンジはしっとり、天面のナバージュが鮮やかな定番のいちご味。(アルコール無)</p> 

# 日本人の食事摂取基準(2020年版) 主な改訂ポイント

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の改訂のポイントと、2015年版からの変更点を抜粋してご紹介します。2020年版は高齢社会の更なる進展を踏まえ、高齢者の低栄養・フレイル予防を新たに視野に入れて策定されました。活用に当たっては報告書をご覧ください。  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08517.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08517.html)

●策定方針 策定の目的に「高齢者の低栄養・フレイル予防」が追加されました。



対象について以下のように紹介されています。

対象とする個人及び集団の範囲としては、高齢者においてはフレイルに関する危険因子を有したりしていても、おおむね自立した日常生活を営んでいる者及びこのような者を中心として構成されている集団は含むものとする。具体的には、歩行や家事などの身体活動を行っている者であり、体格(BMI)が標準より著しく外れていない者とする。

フレイルとは?

フレイルについては、現在のところ世界的に統一された概念は存在せず、フレイルを健康状態と要介護状態の中間的な段階に位置づける考え方と、ハイリスク状態から重度障害状態までもを含める考え方があるが、食事摂取基準においては、食事摂取基準の対象範囲を踏まえ、前者の考え方を採用する。

たんぱく質、カルシウム、ビタミンD等にフレイル予防の記載が追加されました。

たんぱく質…報告を紹介、フレイル改善のためのたんぱく質量について結論は出ていない。  
カルシウム…フレイルに関係すると考えられるが予防のための量を設定するには根拠不足。

ビタミンD…骨折予防に寄与している可能性が考えられる。フレイル予防を目的とした量を設定するには科学的根拠がない。日光浴を心がけることを推奨。

●年齢区分 高齢者の年齢区分が変更され、前期高齢者と後期高齢者が区分されました。

年齢(歳)	年齢(歳)
18~29	18~29
30~49	30~49
50~69	50~64
70以上	65~74
	75以上

●目標BMI フレイル予防を考慮し、65~69歳の目標とするBMIの範囲の下限が引き上げられました。

年齢(歳)	目標とするBMI	年齢(歳)	目標とするBMI
18~49	18.5~24.9	18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9	50~64	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9	65~74	21.5~24.9
		75以上	21.5~24.9

●たんぱく質 フレイル及びサルコペニアの発症予防を考慮し、50歳以上の目標量の下限値が引き上げられました。

年齢(歳)	目標量(中央値)	年齢(歳)	目標量
18以上	13~20(16.5)	18~49	13~20
		50~64	14~20
		65以上	15~20

たんぱく質維持必要量は、0.65から男女共全年齢区分で同一の0.66に変更されました。

●ナトリウム(食塩相当量) 食塩相当量の目標量が0.5g引き下げられました。

性別	目標量(食塩相当量)	▶	性別	目標量(食塩相当量)
男性	8.0		男性	7.5
女性	7.0		女性	6.5

高血圧・CKD重症化予防のための量が追加されました。

高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量の量は男女とも6.0g/日未満とした。

高齢者の極端なナトリウム制限(減塩)は注意が必要です。

高齢者では食欲低下があり、極端なナトリウム制限(減塩)はエネルギーやたんぱく質を始め多くの栄養素の摂取量の低下を招き、フレイルにつながることも考えられる。したがって、高齢者におけるナトリウム制限(減塩)は、健康状態、病態及び摂取量全体を見て弾力的に運用すべきである。

●コレステロール

脂質異常症の重症化予防を目的とした量が新たに設定されました。(飽和脂肪酸の脚注に記載)

脂質異常症の重症化予防の目的からは、200mg/日未満に留めることが望ましい。

●ビタミンD 目安量が引き上げられました。

性別	目安量	▶	性別	目安量
18以上	5.5		18以上	8.5

日照により皮膚でビタミンDが産生されることを踏まえ、適度な日照を心がけ、ビタミンD摂取においては、日照時間を考慮に入れることが重要である。

●クロム

耐容上限量が新たに策定されました。

性別	耐容上限量
18以上	500

●目標量

食事摂取基準を利用する専門職等の理解の一助となるよう、目標量のエビデンスレベルが新たに設定されました。

エビデンスレベル	数値の算定に用いられた根拠	栄養素
D1	介入研究又はコホート研究のメタ・アナリシス、並びにその他の介入研究又はコホート研究に基づく	たんぱく質、飽和脂肪酸、食物繊維、ナトリウム(食塩相当量)、カリウム
D2	複数の介入研究又はコホート研究に基づく	-
D3	日本人の摂取量等分布に関する観察研究(記述疫学研究)に基づく	脂質
D4	他の国・団体の食事摂取基準又はそれに類似する基準に基づく	-
D5	その他	炭水化物

