

特集1 味わう喜びを提供するために



パン粥

1人分 310kcal 塩分0.6g

パンでお粥?と思うかもしれませんが、ほんのり甘くて美味しいんです!

少ない材料で簡単に作ることができます。

高齢の方にとって、パンは水分が少なく食べにくい食材の一つ。牛乳で煮ることで柔らかく、食べやすくなります。牛乳を使っているため、たんぱく質やカルシウムを摂ることができます。

《材料2人分》

食パン2枚(6枚切り) 牛乳400ml 砂糖小さじ2杯

《作り方》

- ① パンを1cm角程度に切ります。(手で細かくちぎってもOK)
  - ② 鍋に牛乳・砂糖・パンを入れ、弱火で焦げないように軽く混ぜます。
  - ③ パンが牛乳をしっかりと含み、滑らかな状態になったら出来上がり。
- \* パンの耳は固いようでしたら外してください。
- \* ジャム・チョコソースなどを加えて好みの味をお楽しみください。その分、砂糖は減らしてください。

ちよこつとチャレンジ  
作って食べてみよう!  
手軽で美味しい介護食



里芋入りおはぎ

1人分 149kcal 塩分0g

おはぎはもち米を使用しているため、のどに張り付きやすく、詰まる危険性があります。もち米の代わりに、ごはんと里芋を使ったおはぎを紹介します。ごはんと里芋を使用することで粘着性を加え、噛み切りやすくしました。里芋のねっとりした食感で、ごはんがおもちのようにモチモチします。「冷凍里芋」や「ごはん」を使うことで、少量で手軽に作ることができます。

《材料2人分》

冷凍里芋60g ごはん60g こしあん100g

《作り方》

- ① 里芋は軽く水をふり600Wの電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。
  - ② ①の里芋は熱いうちにフォークなどで潰します。
  - ③ 温かいご飯と潰した里芋を軽く混ぜ合わせて、四つの団子を作ります。
  - ④ ラップに四分の一量のあんをのせ、団子を包むようにして形を整えます。
- \* きなこやゴマなどで作っても美味しくいただけます。

常食からミキサー食まで6つの食事形態  
見た目は変わっても、口に含むと味はしっかり分かります



特別養護老人ホーム白楽荘で暮らす方たちは、かむ力が弱い方や食事を上手に吞み込めない方が多くいらっしゃいます。みなさんに安全に召し上がっていただけるように、朝・昼・晩、それぞれのメニューに応じて、六つの食事形態で、お一人おひとりに合わせた組み合わせでお出ししています。

**常食(一般食)** 通常の食事形態です。

**一口カット** 常食を2cm角くらいに切ったものを提供します。

**きざみ食** 常食を1cmくらいに刻んだものを提供します。

**超きざみ食** 常食を細かいみじん切りにして提供しています。

**ソフト食** 主菜・副菜をそれぞれムース状に加工したものです。ムース上にした付け合わせも含め、常食の雰囲気を目で感じていただけるように工夫しています。

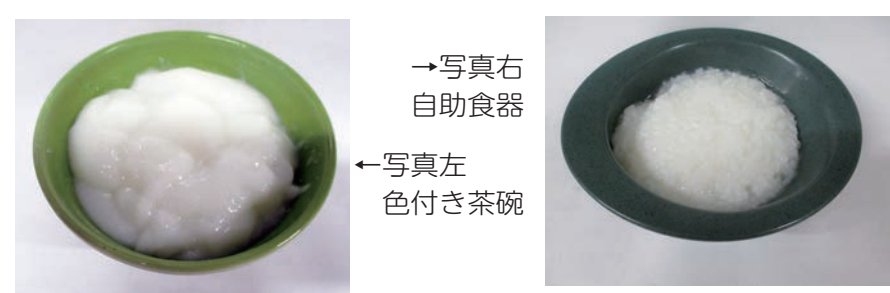
**ミキサー食** より飲み込みやすい食事形態です。主菜・副菜をペースト状にし、ソフト食同様に見た目の美味しさを失わないように工夫して提供しています。

主食は、米飯、柔飯、粥、粥ミキサーの四形態で、ご利用者の状態に応じて提供しています。パンや麺類の場合も、複数の形態があります。例えば、昼食の場合、通常は主食+主菜一品+副菜二品+

汁物の五品でメニューを組んでいます。特別養護老人ホームとショートステイのご利用者を合わせて百六十名近い方の食事を、これだけのバリエーションで準備するという大きな役割を管理栄養士と委託の厨房スタッフが担っています。

食事提供方法の工夫では食事形態だけでなく、片麻痺やリウマチなどで食器が上手に持てない方、普通の器では上手にすくえない方に「自助食器」という片手でもすくいやすく、食器底部に滑り止め加工がされているものを使っています。また、内側が白い茶碗に「ご飯」や「お粥」を盛り付けても、「中身が分からない」と箸を付けずに残される場合があります。中には入っているものはつきりと分かるように、ご飯茶碗は内側に色が付いたものを使用しています。

みなさんが美味しく感じる表情で召し上がっていただくのは、想像を言っていただけではない、食事介助に関わる全てのスタッフにとって大きな励みになっていきます。



→写真右 自助食器  
←写真左 色付き茶碗