



<東部療育センターメールマガジン 2014年1月号>
障害児（者）の方に情報提供を行い、生活支援を目指します。

発行 東京都立東部療育センター
<http://www.tobu-ryoiku.jp/>



2014年 新しい年をどのようにお迎えでしょうか。今年が皆様にとり、明るく楽しい1年になることを祈っております。
ところで、お正月のご馳走は何を召し上がりましたか？今回は障害のある方にも、今まで以上に美味しい食事を楽しんでいただけるように「ソフト食」の作り方について情報提供します。



簡単なソフト食作りのすすめ

栄養科より

1. センターでの食事の工夫

どなたにとってもおいしいと思う食事は生活を豊かにする楽しみの1つだと思います。当センターに入所している皆さんも同じでしょう。そこで私たちは2011～2012年度にかけてセンターの食事について、過去6年間の料理を整理して、さらに食の流行を取り入れて21種の新メニュー（＝メインディッシュ）を追加しました。その過程で最も大切にされたことは、再加工をしてもおいしくということでした。当センターを利用する90%以上の方は「きざみ食」「つぶし食（＝マッシュ状態につぶす）」「ソフト食（ムース状に固める）」等の再加工が必要ですが、再加工後の料理は味が薄く、「直火で焼く・炒める」等で生じる料理特有の風味が変わってしまいがちです。

そこで、新メニューは加工前の料理と同等に味わって頂きたい思いで「味を濃く感じやすい料理」「再加工後にトロミあんをかけて味を補う料理」を心掛けています。

2. 家庭での調理のポイント

さて、家庭での食事についてよくある質問は次の通りです。

- (1) 摂取エネルギー量や栄養素の過不足はないか？
- (2) 食事形態は本人に合っているか？
- (3) 形態作りの手間を省くには？
 - ・市販のとろみ剤はどの位入れるとよいのか？
 - ・とろみ剤を入れるとベタベタする。
 - ・どの料理も見え目が同じになってしまう。
- (4) メニューがマンネリ化してしまう。

これらの質問に対して私たち栄養士は、

- (1) 月齢・年齢を基準とせず、児ごとに身体にあった必要栄養素・食事形態等を考えましょう。
- (2) 家庭でも対応しやすい調理の工夫を一緒に考えましょう。

<例>

- ・毎日の食事の基本は「第一に家族の食事をしっかり準備する」
(1週のうち3日分の夕食は、栄養のバランスを配慮する)
- ・特別な用意をしないで、児には家族と同じ料理を活用しよう。
- ・食べ物をきざむ・つぶすには(掃除が簡単な)コンパクトミキサー・ハンドミキサーや肉たたきを使ってみよう。
- ・すりおろした野菜の冷凍を作って「つぶし食」を楽に作ろう。
- ・「つぶし食」「ソフト食」は冷凍保存をして活用しよう。
- ・忙しいときは無理せず「ベビーフード・ユニバーサルフード」を利用しよう。
- ・福祉展や試食会で新商品情報をGETしよう。

などを提案させて頂いています。毎日続けるためには、簡単でプラスαの手間がいらぬことがポイントのようです。

3. ソフト食のすすめ

そこで、今回は形態の工夫をした食事のうち、「ソフト食」について最新情報をご紹介します。ソフト食は「なめらかで粒のないふわっとまとまったムース状で、ベタ付き・水っぽさはなく、舌で軽く押しつぶせば崩れる程度の硬さ」を特徴としますが、その調理には、

・とろみ剤を使うと

(1) ベタ付きがある

(2) 料理の味や見た目が変わってしまい、何を食べているのかわからなくなる

・固める固定化食品には

(1) ミキサー後に再加熱が必要で手間がかかり、冷却にも時間がかかる

(2) 出来上がりが一定の硬さになりにくい

・ソフト食の既製品を使っていると

(1) 飽きる

(2) 経済的な負担が大きくなる

など、家庭で調理するには様々な課題がありました。

これらの声が反映されて、最近簡単にソフト食を作る固形化剤の新商品（固形化補助粉末）が開発されはじめました。（最後に商品名を記載してあります。）特徴は、

(1) 作り方は食事と一緒にミキサーにかけるだけ

（ミキサー後に再加熱の必要はありません）

(2) 食材を選ばずに使える

(3) 添加量で硬さが調節できる

(4) 常温で固められるので、器や型に流し入れて作れば料理を目で楽しむことができる

（ただし溶けてしまう温度帯がありますので注意が必要です）

(5) 出来上がったつぶし食は冷凍保存が出来る（まとめて作り置きが出来ます）

などです。水分の多い食材や料理（液体・果物）だけで試してみるのもよいでしょう。

固形化食品を賢く使い分けて、家庭の味を楽しんでみませんか。

*新・固形化補助商品名

(1) (株) ヘルシーフード 「ミキサー・ソフト」: 45℃で保管すると溶けてゆるくなります。

(2) (株) クリニコ 「まとめるこ easy」: 70℃以上で保管すると溶けてゆるくなります。

