# 家族介護教室 簡単にできる介護食のご紹介

## ～ラクして楽しくクッキング！ミキサー不要の頑張らない介護食作り～

### 簡単豆腐のポタージュ 材料２人分

絹ごし豆腐１/２丁、牛乳か豆乳 200ml、

コンソメキューブ１/２個（粉末小さじ１）、

片栗粉小さじ２、青ネギかパセリ少々

作り方①鍋に絹ごし豆腐を入れ泡立て器かお玉でつぶす。牛乳、コンソメ、片栗粉を入れて味を整える（味噌でもよい）②弱火か中火で加熱する③味を整え、青ネギかパセリをのせる。

### ①納豆おやき 材料２人分

ひきわり納豆カップ１個、ネギ１本、大葉少々、

じゃがいも１/２個、薄力粉大さじ１、サラダ油大さじ１

作り方①じゃが芋はすりおろし、ザルなどで余分な水分を

切る。納豆はカップのまま付属のタレなど入れネギ、大葉などを加え混ぜる。水分を切ったじゃが芋と納豆を混ぜて薄力粉を少しずつ加えながらぽったりと落ちる程度の固さに調節して混ぜる。②フライパンに油を熱し、スポーンですくって落とし、両面を焼く。

### ②マシュマロで簡単ムース 材料２人分

マシュマロ１２個（４０ｇ）、牛乳８０ｍｌ、（レンジ６００W１分４５～２分）

若しくは、鍋に入れ溶かして、カップに入れて冷やす。

ミキサーが無くてもできる！介護食はラクして楽しく！

～代用できるキッチンのアイテム紹介～

・ビニール袋、泡だて器、大きいフォーク、キッチンバサミ、

・すりおろし金、すり鉢、ザル、お玉、など工夫次第です。

# 介護食に使える色々食材

簡単で低栄養防止できる便利な食材のご紹介

・ツナ缶・魚の缶詰やフルーツの缶詰

・卵豆腐、豆腐、ごま豆腐（固さは調整します）

・ヨーグルト、生クリーム、バター、マヨネーズ

・ゆで大豆、納豆（ひきわりが便利です）

・芋類（里芋、長芋、さつまいも、じゃがいも）・野菜（かぼちゃ、かぶ、だいこん、にんじん他）

・タンパク質（魚、肉（ささみなど）、たまご、豆腐）

・粉末ゼラチン、マシュマロ、ピーナツクリーム、

・バナナ、りんご（煮る、すりおろす）他

・はんぺん、

・とろみ剤、レトルト食品、介護食レトルト品、

離乳食レトルト、お粥…など工夫次第です。

低栄養防止に！

## ☆大豆バターのご紹介☆

・ゆで大豆１００ｇ

・バター５０ｇ

・（砂糖）大さじ１（料理に使うときは減らします）

## 低栄養に気をつけて

かむ・飲み込む力が衰えてくるとなおさらですが、食が細くなった結果、体を養うのに十分な栄養が食事から摂れない場合があります。そうなるとますます体が弱ってしまうという悪循環におちいります。　だからこそ、食べる力を引き出し、十分な栄養がとれる食事作りが大切です。

## 慣れ親しんだ味と食材が決め手

特に塩分やカロリーなどに制限が必要な人でなければ、介護食でも慣れ親しんだシンプルな味つけにすることがポイントです。塩、砂糖、酢、しょうゆ、みそなど、基本の調味料を活用し、ふだんからよく食べてきた食材で調理しましょう。

## 下ごしらえにひと工夫

ひと手間かけることで、安全においしく食べられます。魚の皮、骨は丁寧に取り除きます。取りきれないような細い小骨がある場合は、細かく切り目を入れましょう。

肉はラップで包んでめん棒で叩くなど、線維を断ち切りやわらかく下ごしらえします。

野菜をやわらかく茹でるには、重曹水（水 200g に対し、重曹 1 g）で茹でます。野菜の色もきれいに茹であがります。

## 食塊をつくりやすい食材を加える

口の中でホロホロ崩れてしまうと、飲み込みづらくなってしまいます。そのため、口の中で料理がほどよくまとまり、食塊が作れるように「はんぺん」「やまいも（すり下ろしたもの）」を加えたり、「じゃがいも」「かぼちゃ」で和えたりすると、まとまりやすくなります。

## 汁物には片栗粉やとろみ調整剤を活用

誤嚥しやすいものの筆頭に、スープやみそ汁のように汁物があげられます。汁自体を片栗粉であん仕立てにしたり、ごはんや小麦粉などのようにとろみが出る食材を加えるのも一つの方法です。

# 誤嚥性肺炎のあれこれ

## ■そもそも誤嚥とは…？

　食べ物や唾液を飲み込んだら、普通は食道を通って胃に行きますが、あやまって気道に入ってしまうことがあります。それが「誤嚥」（ごえん）です。

## ■誤嚥で肺炎になるの…？

　あやまって気道に入ってしまった食べ物や唾液が肺に入ってしまうと、抵抗力がない場合、肺炎が起こります。

## ■唾液がないだけでも誤嚥性肺炎になる…？

　抵抗力がない場合、なります。口の中の細菌を唾液が運んで、肺に入ると肺炎を起こします。

## ■食事中だけ注意すればいいの？

　寝ている間、唾液を誤嚥することがあります。特に脳卒中などで麻痺がある場合は夜間の誤嚥がよくみられるので、注意しましょう。