



“介護者家族の応援団”『栄養支援室ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

入れて炊くだけ！かんたん「栗豆ごはん」



いろんな煮豆でアレンジできます♪

材料(4人分)

米 2合

}	栗甘露煮 100g	金時豆の甘煮 100g	} A
	酒 大さじ2杯	塩 小さじ2/3杯	

作り方

①米はといて炊飯釜に入れ、2合の目盛まで普通に水を入れて30分程浸けておきます。

②①にAの材料を入れ、普通に炊飯します。

下ごしらえ不要でお手軽“秋”の味!!

【1人分：エネルギー 387cal たんぱく質 6.7g 塩分 0.9g】



ホームページで
詳しい作り方が見れるよ!

お知らせ伝言板

地域の食の相談窓口

“食まるごと相談所”

高齢者の食の困りごとや食介護に関する疑問にゆにしあの“食介護コーチ”がお答えします。相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

【場所】 とかみふれあいセンターさん
(山形市富神前6番地)

【日時】 毎月第4火曜日 10:00~12:00

※お申込みは不要です

“食介護でんわ相談”始めました

“食介護”に関するお悩みを電話でお伺いします。(20分以内)

- 退院の前後
 - 食事が減ったとき
 - 体重が減ったとき
- など

一人で悩まず、まずはお気軽にお電話ください

023-666-6244

“食介護コーチ”の現場レポート

～食介護サポートってなに？～



介護をされていて“料理”“食事”が負担になっていませんか？

私たちにとって大切な食事。しかし、介護するご家族にとっては、365日3食の食事の対応は大きな負担であることも事実です。療養者の方の状態は個人差が大きくご家庭ごとの事情もあるため、病院の栄養指導だけでは、「うちに帰ってからは出来ない」と諦めてしまう方も少なくありません。

食べてくれない…口を開いてくれない…と一人で悩んでいませんか？

歳だから仕方がないのかも…と諦めていませんか？

そんな食事の困りごとや悩み、実は解決できることが沢山あります！



介護するご家族のための“食介護サポート”

ご家族の“出来ない”を“出来る”に変えるご家族のための新しい介護サポートです

何を作ったら食べてくれるの？どんなふうに食べさせたらいいの？

そんなご家族の疑問にお答えするのが、食介護コーチです！

今まで相談できなかった“食事のこと”をおうちに訪問してサポートする新しいサービスです。

調理方法～お弁当選びまで、ご家庭の状況に合わせた個別対応なので、安心です！

ご相談内容とサポートの一例

- 退院後に何をどんなふうに食べさせたらいいの
⇒入院中から病院に同行し、退院後安定するまでをサポート
- トロミ剤がおいしくないと飲んでもらえない
⇒トロミ剤の正しい使い方、別の水分方法をアドバイス
- 食欲がなく食べてもらえない
⇒食べやすい調理法や栄養補助食品、市販品の選択や購入法をアドバイス
- ミキサーにかけても食べにくいみたい
⇒ミキサーの正しいかけ方のアドバイス、練習用のミキサーの貸し出し

もっと詳しい内容を知りたい場合は、栄養支援室ゆにしあやケアマネージャーさんにご相談ください。



発行

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒9900-007 山形市沼の辺町 10-26

Email：info@uni-sia.org ホームページ：http://uni-sia.org/

栄養支援室ゆにしあでは、ご自宅で介護をされているご家族が負担なく・安心して食事のお世話ができるように、“食介護コーチ”を派遣し、ご家庭に合った個別のトレーニングを行うサービスを行っています。



この通信は、公開プレゼンテーションでの市民審査員による審査にて得票数1位を獲得し【山形市コミュニティファンド】の助成を受けて、発行しております。