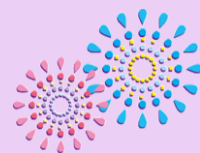


ゆにしあ通信



005号 2012年8月

“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

しっとり「白身魚のずんだ味噌焼き」



魚はむきガレイ、鮭でもおいしいです♪
ずんだは市販品にお味噌を足してもOK

材料(2人分)

白身魚 (今回はまだら) 2切れ	塩少々	
枝豆 塩ゆでし薄皮をむいたもの 60g	みそ大さじ1杯	}
砂糖 小さじ1杯	みりん 大さじ1/2杯	
だし汁 大さじ2杯	塩 少々	

作り方

- ①白身魚に軽く塩をふり、置いておきます。
- ②枝豆をすり鉢でつぶし、みそ、砂糖、みりん、だし汁、塩を加えて味を整えます。【ずんだみそ】
- ※ハンドミキサーやフードプロセッサーに軽くかけてもOKです。
- ③①の水分を拭き取り、魚焼きグリルなどで8割程火を通します。
- ④魚の身の片面に【ずんだみそ】を塗り、さらに焼きます。
- ⑤魚に火が通り、ずんだみそに軽く焦げ目が付いたら完成です。

山形名物【ずんだ】で、香りと滑らかさをプラス!!

【1人分 : エネルギー 130cal たんぱく質 15g 塩分 1.9g】



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疑問に
ゆにしあの管理栄養士がお答えします。
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

かかいつけ栄養士の現場レポート

～見落としがち！退院前の食チェック～



在宅ケアあるある！

ご家族のよくあるお声です。あなたは思い当たりませんか？



ご家族

退院になったけど、何を食べさせたらいいかわからないな～。
自分でなんとかできると思ったけど、わからない事ばかりだよ。

入院中の食事内容をご存じですか？お粥でしたか？おかずの硬さは？
トロミ剤の濃さは？栄養補助食品や点滴を使っていましたか？



ゆにしあ



ご家族

入院中は「全部食べる」って聞いてたけど、詳しい食事の内容までは言われなかったな。
もしかして、特別な対応をしてもらってたのかな。

入院中は必要な栄養量を確保できるように、一人一人の状態に合わせた量や硬さのお食事が提供されています。量が食べられない方は、食事を分量にして、栄養補助食品や点滴をして、栄養や水分を補っていることがあるので、確認が必要です。



ゆにしあ

お年寄りには若い人に比べて余力がないので、数日の食事不足が命に関わる問題につながりかねません。特に、退院直後は体力も落ち、からだの状態が不安定な時期です。安全に安定して食事がとれなければ、せっかく退院しても、すぐに再入院なんてことも…。

退院前よりからだの状態や病院での食事内容を確認し、自宅での療養のための準備を行っておくことが大切です。

退院前食チェック

※入院中に看護師さんや管理栄養士さんに聞いておきましょう！

- 主食の種類と量（ご飯？軟飯？お粥？ミキサー粥？）
- 副食（おかず）の硬さ（軟食？刻み食？ムース状？ゼリー状？ペースト状？）
- 毎日の食べている量や状況（むせないか？残さないか？）
- 必要な栄養量と実際に食べられている栄養量（必要な量を食べているか？）
- 栄養補助食品を使っているか（使っていれば、理由と種類と量を聞きます）
- トロミ調整剤を使っているか（使っていれば、理由と濃度を聞きます）
- 点滴でも栄養や水分を補給しているか（使っていれば、理由と内容を聞きます）



退院時は食事以外の対応で忙しかったり、専門的な内容で聞き取りや退院後の対応が難しいことも多いようです。

【退院前～退院後安定するまで】をサポートするサービスもありますので、不安な時は退院前に相談ください。

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。