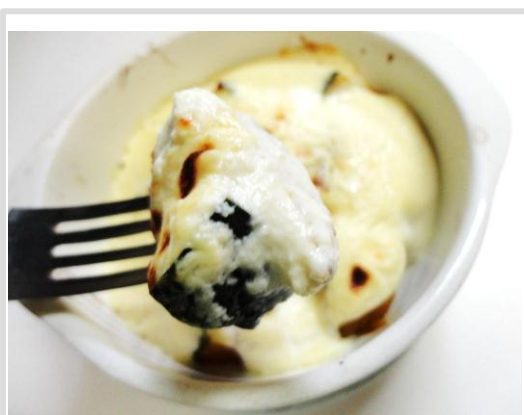




“介護者家族の応援団”『栄養支援室ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

## 家族と食べる介護食

### とろ〜り「カボチャの豆腐グラタン」



ご飯を入れて、ドリア風にもできます！  
いろんな具でお試してください♪

#### 材 料(2人分)

カボチャ 150g (1/10 個程)  
絹ごし豆腐 1/2丁      マヨネーズ 大さじ2杯 } A  
砂糖 小さじ1杯      塩 少々  
粉チーズ 小さじ1杯

#### 作 方

- ①カボチャは一口大に切り、電子レンジに5分程かけて、やらかくします。※カボチャの煮物をそのまま使ってもOK
- ②ボールにAの材料を入れ、泡だて器で滑らかになるまで混ぜます。
- ③耐熱性の器に①のカボチャを入れ、上から②をかけます。
- ④粉チーズをふりかけます。
- ⑤トースターや魚焼きグリルで焼き、焼き色がついたら完成です。



ホームページで  
詳しい作り方が見れるよ！

#### ホワイトソースいらずの簡単レシピ！！

【1人分：エネルギー 210cal たんぱく質 7.3g 塩分 0.6g】

## 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

## 十字屋さんでの

“無料の食介護相談”が始まります！

“食介護”に関するお悩みを

レポートで相談できます！

【場所】十字屋さん 6階

【日時】10月15日(月)11:00~13:00

※2ヶ月に1回開催予定です。11月以降の開催日時は  
ホームページまたは電話にてお問い合わせください。

※お申込みは不要です。  
ご自由にお越しください

# “食介護コーチ”の現場レポート

## ～市販の介護食の選び方～



実は多くのご家族が“介護食選び”で失敗を経験されておられます！

失敗したご家族に  
聞きました！

介護食を選ぶ際に見たポイントは…？

パッケージ写真

値段の安さ

【写真】や【値段】は目に付きやすいポイントですが、これだけでは正しく選ぶことはできません。食べる方の能力に合った商品を選ぶことが大切です！



食べる方の【噛む・飲み込む力】



商品の【かたさ】

“ユニバーサルデザインフード”で【かたさ】をチェック！！

“レトルト介護食”には【かたさ】【粘度】の基準を示すのマークが付いています！

(日本介護食協議会 <http://www.udf.jp/>より)



かたい

やわらかい

区分1 容易にかめる

区分2 歯ぐきでつぶせる

区分3 舌でつぶせる

区分4 かまなくてよい

飲み込みや持病などの体の状態、ご家族さまの時間や調理能力により、“適した介護食”が異なります。あくまで目安ですので、詳しくは“食介護コーチ”にご確認ください。

\*発行\*

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-007 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。