



“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

ふんわりだし香る「うどん入り茶碗蒸し」



卵液の量を半分にすれば、お好みの具を入れて、普通の茶碗蒸しもできます。

材料(2人分)

玉うどん(細) 1玉 しょうゆ 小さじ1杯
 { 卵 2個 だし汁 400ml 塩 小さじ1/2杯 } A
 { しょうゆ 小さじ1杯
 ほうれん草 50g しいたけ 2枚 かに風味かまぼこ 2本

作り方

- ①うどんは6等分に切り、しょうゆをまぶしておきます。
- ②ほうれん草は茹でて一口大、しいたけは薄切り、かに風味かまぼこは斜め半分に切っておきます。
- ③Aの材料を合わせて、【卵液】を作ります。
- ④耐熱性の器に①のうどんを入れ、【卵液】を流し、②の材料を飾ります。
- ⑤④にラップか蓋をして、蒸し器に入れて弱火で15分ほど蒸します。

体調不良の時にもオススメ！お腹にやさしいレシピです

【1人分：エネルギー 200cal たんぱく質 11g 塩分 2.7g】



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“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。

- **とかみふれあいセンターさん**
(山形市富神前6番地)
11/27(火)、12/25(火) 10:00~12:00
- **十字屋テレポートさん**(山形市幸町2-8)
12/17(月) 11:00~13:00
8階サービスカウンター脇特設会場

介護者家族のための

“介護食教室”開催します！

【日時】12/20(木)、12/21(金) 10時~13時
1/11(金) 10時~12時

【場所】山形市東部公民館

(山形市小白川二丁目3番47号)

【その他】材料費の半分400円はご負担頂きます
(参加費・資料代は無料です)
先着20名限定です

※3日間の連続教室です。詳しい内容はホームページまたはお電話にてお問い合わせください。

【お問い合わせ・お申込み先】

023-666-6244

“食介護コーチ”の現場レポート

～かくれ栄養失調の見つけ方～



高齢者の栄養失調が増えてます！あなたは大丈夫ですか！？

『栄養失調なんて今の日本にはない！』なんて思っていないですか？

実は、自宅で暮らす高齢者の3人に1人が栄養失調の状態だと言われています。前と変わらない生活、食事をしているようでも、気づかなうちに体に変化してきます。上半身はしっかりしているように見えても、下半身が痩せてしまう“かくれ栄養失調”。転びやすく、寝たきりの“黄色信号”の状態です。

“体重の計り損”していませんか？

栄養のチェック方法は様々ありますが、手軽にできるのが“**体重測定**”です。歩くのが難しい方も、最近ではデイサービスやショートステイで計ってもらうことができます。栄養失調の方も多くの場合、体重を計っていても、結果を見比べないため、気づいた時には『骨と皮で手遅れだった…』ということも少なくありません。計りっぱなしで、チェックしなければ、せっかくの体重測定がもったいないですよ！



“かくれ栄養失調”を簡単チェック！！

2つのチェックのどちらかでも当てはまれば、“かくれ栄養失調”の可能性がります。

体重の変化をチェック！

3か月で体重が

3kg 近く減っている

※ただし、栄養失調が進行すると体重が減らなくなるため、体重が変わらない方も半年～1年前で減っている時期がないか確認することが大切です。

ふくらはぎをチェック！

ふくらはぎの太さが

31cm未満

寝たきりで体重が計れない方、栄養失調が心配な方は【皮下脂肪の厚さ】や【筋肉量】を測定し、栄養状態を確認することができます。詳しくは、“食介護コーチ”にご相談ください。

発行

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0007 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しています。



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。