



家族と食べる介護食

とろ〜い! 「高野豆腐のオランダ煮」

常備品が大変身!



お好みのお野菜やおろし生姜で
アレンジもできますよ♪

材 料(4人分)

高野豆腐 3枚	片栗粉 適量	揚げ油 適量
{ だし汁 300cc	しょうゆ 大さじ1杯	} A
{ 砂糖 小さじ2杯	みりん 小さじ2杯	

作 方

- ①高野豆腐は水で戻し、水気を絞って、四等分に切ります。
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃程度の油で揚げます。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、②を入れて煮込みます。
- ④とろっとしてきたら出来上がり。

パサパサしがちな高野豆腐が、
絹ごし豆腐のようにやわらかに

【1人分 : エネルギー 120kcal たんぱく質 6.5g 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”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。

- **とみふれあいセンターさん**
(山形市富神前6番地)
3/26(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

“食介護でんわ相談”実施中!!

食事に関する介護のお悩みを電話でお伺いします。
(20分以内)

- 退院の前後
- 食事量が減ったとき
- 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

“ゆにしあ”の現場レポート

～楽しくお悩み解決！食トシ教室～



介護をするご家族とこれからの介護に不安がある方のための 【食事介助と調理のトレーニング教室】を開催しました！

平成24年12月～平成25年2月に村山地域5会場にて、食事に関する介護のお悩みを解決するための教室を開催しました。ご参加くださったのは、現在介護中のご家族、退院を控えて不安があるご家族、介護を終えて地域の役に立ちたいという方、今は介護をしていないけどこれからの備えたいという方…など様々。今回はそんな食トシ教室の一部をご紹介します。

“食トシ教室”の3つのポイント



体験できる！



毎日、毎食の食事の準備が大変。時間を省く方法が分かって良かったです。

悩みを話せる！



介護をしている経験者の参加者さんのお話を聞いて、とっても参考になりました。

仲間ができる！



こんな風にグチを言うのも大切ですね。自分だけじゃないって知って、気持ちが楽になりました。



【食事介助と調理のトレーニングガイド】

ゆにしあオリジナル！！
自宅介護に役立つ情報が満載です♪

ゆにしあでは、食トシ教室以外に、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングを行っています。個別訪問や食トシ教室の開催について詳しく知りたい方は、“ゆにしあ”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、“トレーナー”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。