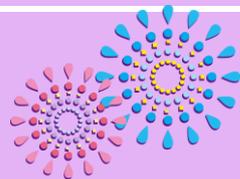


ゆにしあ通信



015号(2013年8月発行)

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食



残ったご飯で！かんたん「トマトトマト」



お孫さんと一緒に！

野菜・お肉・お魚など、好きな具でどうぞ♪

材料(2人分)

- ご飯 お茶碗 2杯分
- 玉ねぎ 1/2 個
- ツナ缶 1缶
- トマト 1個
- トマトジュース 1缶 (200cc程)
- コンソメ 1個
- 水 300cc
- 油 適量
- 粉チーズ 大さじ 3
- 塩・こしょう 少々

A

作り方

- ① トマトは、熱湯入れて茹むきし、さいの目に切ります。
- ② 熱したフライパンに油をひき、みじん切りの玉ねぎを炒めます。
- ③ ②に、ご飯・ツナ缶とAを入れて弱火で5分程煮ます。
- ④ ご飯が柔らかくなったら、粉チーズを加えて、火を止めます。
- ⑤ 塩とこしょうで味を整えたら、完成です。

【1人分 : エネルギー 471kcal たんぱく質 17.2g 塩分 2.4g】



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。

- **とかみふれあいセンターさん**
(山形市富神前6番地)
8/27(火) 10:00~12:00
9/17(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

介護者家族のための

“介護食教室”開催します！

【日時】 8/24(土)、9/28(土)、10/26(土)

午前 10時~12時

【場所】 ゆにしあ立ち寄り相談所

(山形市長町 1-16-24 C棟)

【材料費】 800円

【定員】 5名

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

©WANPUG

“ゆにしあ”の現場レポート

飲むだけじゃない！？栄養補助食品



病院から処方される栄養剤

飲まないのに、そのままにしていますか？

「食欲がない…」など、食事だけで栄養をとるのが難しい方へ、かかりつけの病院で栄養剤が処方されることが増えています。正しく使わなければ、意味がないことも…。みなさんは、きちんと活用できていますか？

“栄養剤のギモン” ゆにしあがお答えします！



ご家族Aさん

甘いからあまり飲まない
みたいだな。
他の味はないのかな？

お薬として処方されるものは、甘いものしかありませんが、市販されてるものには、スープタイプなど甘くないものもありますよ。



ゆにしあ



ご家族Bさん

むせてしまうからとろみを
付けたりするけど、時間が
かかるんです。

栄養剤は脂肪分が多いため、トロミが付くまで時間がかかってしまいます。市販の栄養剤には、プリン状のものなどもありますので、飲み込みに合わせて選択できますよ。



ゆにしあ



ご家族Cさん

寒天で固めて1週間かけて
1缶分食べさせてます。それ
でも痩せていく気がするの
は気のせい？

1週間に1缶を使っても、1日 50kcalしか増えないので、あまり意味がないですね。正しい量を専門家に確認しましょう。火にかけることで、含まれる栄養素も変わってしまうので、出来るだけそのまま使しましょう。



ゆにしあ

病院で処方される栄養剤の他に、食品として販売されている【栄養補助食品】と呼ばれるものがあります。最近は、ドラッグストアやスーパーなどでも見かけるようになりました。インターネットでも手軽に購入できます。



ただし、栄養剤や栄養補助食品は商品により、含まれている成分の割合や硬さの特徴が異なります。間違った選択をしてしまうと窒息や肺炎など、命に関わる問題に繋がりがねません。使用する際は、専門家に確認の上、正しく利用することが大切です。

ゆにしあでは、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教室や相談カフェでの情報提供を行っています。個別訪問や教室・相談カフェ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 *

uni・sia 食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email：info@uni-sia.org ホームページ：http://uni-sia.org/

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。