

# ゆにしあ通信

016号(2013年10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

### あまった煮豆で「リメイクみつ豆」



秋にぴったりのデザート

季節のくだものでアレンジいろいろ!

#### 材料(2人分)

煮豆(金時豆や白花豆など) 50g  
キウイ 1/2個  
果物の缶詰 100g  
リンゴジュース 100cc

#### 作り方

- ① キウイは皮をむいて、いちよう切りにします。
- ② ボールに材料を全て合せたら完成です。

食欲がないときにもオススメです!

【1人分 : 130kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.1g】

## 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)

10/22(火) 10:00~12:00

11/26(火) 10:00~12:00

12/24(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】10/26(土)、11/30(土)、12/14(土)  
午前10時~12時

【場所】ゆにしあ立ち寄り相談カフェ  
(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

# “ゆにしあ”の現場レポート

## 実は間違いだらけ！？食べやすい食材選び



### 「噛みにくい」「飲みにくい」ときの食材選び “やわらかければ大丈夫”と思っていないですか？

歳をとるにつれて、噛んだり、飲んだりする力が知らず知らずに低下してしまうことがあります。そんなとき、皆さんはどんな工夫をしていますか？やわらかくしているという方は多いかもしれませんが、実は食べにくさは“かたさ”だけではないんですよ！

「最近よくむせるようになった・・・」

「食べるものが偏ってきた・・・」

なんて方は、食べにくい食材に注意して、食事を用意したいですね。



### 食べにくい食材ってな～に？食べにくい5つの注意

#### まとまりの悪いもの

- ・きのこ
- ・かまぼこ
- ・こんにゃく
- ・ナッツ
- ・たけのこ
- など

#### 水分が混ざったもの

- ・味噌汁
- ・高野豆腐
- ・がんもの煮物
- など

#### パサパサするもの

- ・ゆでたまご
- ・焼き魚
- ・きなこ
- ・ビスケット
- など

#### のどにひっかかりやすい

- ・のり
- ・もち
- など

#### のどへの刺激が強いもの

- ・すっぱいもの
- ・辛いもの
- など



食べもののかたさや性質は細かく異なります。また、食べにくい食材も調理や食べ方の工夫で食べやすくすることができます。「これってどうなの？」「この食材を食べやすくするには？」という疑問があれば、お気軽にゆにしあまでお問い合わせください。

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や教室での情報提供を行っています。個別訪問や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 \*

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。