

ゆにしあ通信

“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

ふんわり「白身魚のかぶら蒸し」



ぎんなん・栗・にんじんなど
お好みのお野菜を入れてもOK

材料(2人分)

- 白身魚(たらなど) 2切れ ○かぶ 1個 ○卵白 1/2個分
○塩 少々 ○片栗粉 小さじ1 ○しいたけ 1枚 ○みつば 適量
- | | | |
|-----------|------------|-----|
| ○だし汁 60g | ○しょうゆ 小さじ2 | } A |
| ○みりん 小さじ2 | ○片栗粉 小さじ1 | |

作り方

- しいたけは薄切り、みつばは3cm程に切ります。
- かぶは皮をむき、おろし金ですりおろし、水気を切ります。
- 卵白に塩を加えて、泡だて器で白くなるまで泡立てます。
- かぶのすりおろしに③と片栗粉を加えて混ぜます。
- 耐熱性の器に白身魚を入れ④をかけてしいたけとみつばを飾ります。
- ⑤を蒸し器で10分ほど蒸します。
- 蒸し上がったら、Aの材料で作ったあんをかけて完成です。

【1人分 : 120kcal たんぱく質 16.0g 塩分 1.5g】



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)
12/24(火) 10:00~12:00
1/28(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】12/14(土)、1/11(土)、2/8(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



本当に食べやすい！？スプーンの選び方

**“スプーンはどれも同じ”と思っていないですか？
正しいスプーン選びが食べやすさに繋がります。**

嚙んだり、飲み込んだりしにくくなると、やわらかく煮たり、とろみを付けたりとお料理の工夫を
すると思います。食べものがやわらかくなると、これまでのようにお箸で食べることも難しくなり
ます。そんなとき使われるのがスプーン。カラダに合わないものを選んでしまうと、逆に食べにく
さの原因となってしまうので注意が必要です。

食べやすいスプーンの選び方



小さいもの

「口に入る量」と「1回で飲み込める量」は違います。ついたくさん口に入
れてしまいがちですが、飲み込めずに溜め込んだり、窒息の原因になっ
てしまうことがあります。1回で飲み込める量がすぐえる小さいスプーンがオス
メです。



浅いもの

唇や舌が動かないと、スプーンにのった食べものを取ることができません。
嚙んだり・飲み込んだりしにくい方は唇や舌の動きも弱くなるので、簡単
にスプーンから食べものを取れるように、浅めのスプーンがオススメです。



大きいスプーンは要注意！！

元気な私たちが使うと、一度にたくさん食べられて便利ですが、お口の動きが弱くなった高齢の方
には一口量が多すぎるため、一回で飲めずに溜め込んでしまったり、窒息の原因になってしま
うことも。自宅での介護では良く使われがちなので、注意が必要です。



食べる・飲み込む機能は個人差があります。食べものの硬さやスプーンの大きさなど不安や疑問があれば、
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。