

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

もちい「さといも餅」



やわらかいのに！
もちもちの食感！

お好みで青のりをかけてもおいしいですよ。

材料(1人分)

- さといも 2個
- 片栗粉 大さじ1/2杯
- 水大さじ 1杯
- 油 大さじ1/2杯
- { ○醤油 小さじ2杯 ○砂糖 小さじ2杯 } A

作り方

- ①さといもは良く洗ってラップに包み、レンジで3分程加熱します。
 - ②熱いうちに皮をむき、なめらかになるまで潰します。
 - ③②に水大さじ1杯と片栗粉を加え、混ぜます
 - ④3等分にして、丸め、平らにつぶします。
 - ⑤熱したフライパンに油をひき、④を両面焼きます。
 - ⑥Aを混ぜたものを加えて、味をからめます。
- *味見をして硬さを確認してから提供して下さい。

【1人分 : エネルギー178kcal たんぱく質3.1g 塩分1.7g】



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“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)
2/18(火) 10:00~12:00
3/25(火) 10:00~12:00
※毎月第4火曜日

親御さんとの暮らしに不安がある方のための“食トシ教室”を開催します！！

【日 時】 2/8(土)、3/8(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



希望の食事をおいしく安全に食べるために

あなたの“おいしい”命がけになっていませんか？

旬のもの、郷土料理、好きな食べ物、介護が必要になっても『食べたい！』と言われるのはそんなものではないでしょうか？お漬物、麺類、山菜、おもちやお寿司など、噛んだり・飲んだりするのが難しい方にとっては、禁止となってしまうものばかりです



「食べたいから！」「好きだから！」は要注意！

こんなことはありませんか？



ご家族

餅を食べさせていいですか？

好きなもの時は頑張って食べるし、小さくちぎればいいよね！

大丈夫！と思っていても実は、見えていない喉では、いちかばちかの大勝負状態。たまたま窒息したり、肺に入らないだけで、命がけの行為であることを知っておくことが大切です。

「食べさせたいけど、命をかけるほどではない・・・」という方がほとんどではないでしょうか？

食べたり、飲んだりがしにくくなった方は元気な方より、口や喉の動きが弱くなったり、味の感じ方も違います。硬いものが美味しいと感じる私達も歯が痛いときはいくら好きなものだからと硬いステーキを食べたいとは思わないですよ。

『食べたい！』という思いや思い出に寄り添うためには、全く同じものを提供することにこだわる必要はありません。



状態に合わせた食事作りが大切！

ラーメンの麺をワンタンに

ぼたもちをおかゆでつくる等

それぞれの状態に合わせて食材や作り方を工夫することが大切です。

食べさせてあげたいけど、食べさせられない、そんなときは、ぜひ、専門家にご相談しましょう！

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。