

# ゆにしあ通信

004号 2012年7月



“介護者家族の応援団”『栄養支援室ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

## 家族と食べる介護食

### とろ〜り!お手軽!「アボカドサーモン丼」



魚は生のマグロやサーモンでもOK!  
レタスやオクラなどお好きな野菜でも♪

#### 材料(2人分)

ご飯 2膳分 お刺身用サーモン 160g アボカド 1/2個  
キャベツ 2枚 かいわれ 1/2P 小トマト 2個  
{ ポン酢醤油 大さじ4 砂糖小さじ2 } A  
{ すりごま 小さじ1 ごま油小さじ1/2 }

#### 作り方

- ①キャベツは千切りにして茹でます。(電子レンジなら2分半)
- ②アボカドは皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- ③サーモンも食べやすい大きさに切り、グリルで5分ほど焼きます。
- ④Aを混ぜてタレを作り、アボカドとサーモンを入れてからめます。
- ⑤ご飯、キャベツ、かいわれの順に盛り、④をタレごとかけます。
- ⑥湯むきしたトマトを添えて完成です。

アボカドで滑らかさと栄養をプラス!! 酸味で食欲アップ↑↑

【1人分 : エネルギー 500cal たんぱく質 24g 塩分 1.4g】



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疑問に  
ゆにしあの管理栄養士がお答えします。  
相談は無料ですので、お気軽にご利用ください。

【場所】 とかみふれあいセンターさん  
(山形市富神前6番地)

【日時】 7月24日(火) 10:00~12:00

※お申込みは不要です

### 介護をしているご家族のための食の家庭教師 “ご自宅訪問食介護サポート”

- ◆ 食べやすい料理の仕方
- ◆ 介護用食品の選び方・使い方
- ◆ 安全な食べさせ方

管理栄養士があなたのおうちでアドバイス!  
(保険外の自費サービスです)

**\*お問い合わせ\***

栄養支援室ゆにしあ

電話:023-666-6244

# 地域の“食サポーター”クローズアップ

6月16日（土）に鈴川ふれあい館さんにて、ゆにしあの「食サポート講座」を開催しました！

テーマは『食介護ってな~に？~高齢者なりきり体験！~』

飲み込みにくい状態や食事介助を“体験”し、みんなで“考える”新しい講座のカタチ。

参加者にしか分からない体験と発見がここにあります！



「飲み込めない!？」を体験

ご参加くださったのは、訪問介護事業所の介護士さん・管理者の方、高齢者施設の介護士さん・栄養士さん、ケアマネージャーさん、在宅の食サポートに関心がある一般の方など…  
12名の皆さま。

参加者の方のお声

◆ 疑似体験することで、たくさんの気づきを得ることができました。(はじめは) どのような講座なのか??でしたが、基本的なことでも、うなずける話がたくさんあり、とても参考になりました。

◆ 介護する側からされる側となり、体験できたことは、自分の介護していた姿勢を見直すきっかけとなりました。食はとにかく大切で、基本的なことから、考えさせられました。スプーンの大きさや量、ゼリー1つの形態にしる、今までの考え方がまるっきり変わりました。施設でも研修してほしいと強く思いました。栄養指導ひとつでひどくならない方もいらっしゃると思うので、是非ネットワークを作ってください。

※ホームページではさらに詳しくご紹介しています。

栄養支援室ゆにしあでは、専門職研修、町内会や地域サロンなどでの『食・栄養講話』も承っております。お気軽にどうぞ♪

\*発行\*

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-007 山形市沼の辺町 10-26

Email : [info@uni-sia.org](mailto: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、“食介護コーチ”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行っています。