



“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



電子レンジで簡単！豪華！「ミートローフ」



かぼちゃやいんげん、ミックスベジタブルなどお好みの具材でどうぞ。

材料(4人分)

- 合びき肉 150g 玉ねぎ 1/4個
【パン粉 大さじ3杯 牛乳 50cc 塩 小さじ1/4杯 こしょう 少々】A
うずらのゆで卵 4個 ジャガイモ 1/4個 人参 1/8本 チーズ 10g
【中濃ソース・ケチャップ 各大さじ2杯 はちみつ 大さじ1杯】B

作り方

- ①ジャガイモ、人参、チーズは拍子木切り、玉ねぎはみじん切りにします。
- ②【ジャガイモと人参】と【玉ねぎ】をそれぞれ電子レンジに2分程かけて柔らかくします。
- ③ボールに合びき肉、玉ねぎとAを入れて、しっかりこねます。
- ④側面の片方を切り抜いた500mlの牛乳パックまたは、耐熱性のタッパーにラップをし、③を敷き、中心部分にうずらの卵やジャガイモ・人参・チーズを並べ、③で覆いラップで蓋をします。
- ⑤④を電子レンジで5分ほど加熱し、4等分に切り、盛り付けます。
- ⑥肉汁とBを合わせ、電子レンジに30秒かけたソースを添えます。

【1人分：エネルギー 195cal たんぱく質 11.5g 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食介護に関する疑問に“食介護コーチ”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)
12/25(火)、1/22(火) 10:00~12:00
- **十字屋テパートさん**(山形市幸町2-8)
12/17(月) 11:00~13:00
8階サービスカウンター脇特設会場

介護者家族のための

“介護食教室”開催します！

【日時】12/20(木)、12/21(金) 10時~13時
1/11(金) 10時~12時

【場所】山形市東部公民館
(山形市小白川二丁目3番47号)

【その他】材料費の半分400円はご負担頂きます
(参加費・資料代は無料です)
先着20名限定です

※3日間の連続教室です。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

“食介護コーチ”の現場レポート ～入院だけ足りない！？肺炎対策～



肺炎は命に関わる病気です！“カゼの延長”と油断していませんか？

高齢者が増えている肺炎。“カゼの延長”“カゼをこじらせただけ…”などと甘く見ていませんか？
実は昨年の厚生労働省の調査で、脳卒中や脳梗塞などの脳血管疾患を抜いて、肺炎が死亡原因の第3位となりました。そのうちの96%が65歳以上の高齢者であり、年齢が高くなるに連れて、その危険性は高まっています。



“肺炎予防や退院後の対策”こそ大切です

肺炎の原因は様々ありますが、高齢者で注意が必要なのが“誤嚥性肺炎”です。
だ液や食べ物を上手く飲み込めずに、気管の中に入りこんでしまうことを誤嚥と言い、それが原因で、口の細菌が肺で炎症を起こした状態が誤嚥性肺炎です。特に、脳卒中の方は要注意！
入院では炎症を治療しますが、誤嚥の対策まではほとんどされていません。そのため、肺炎になった方はその後も肺炎による入退院を繰り返し、体力の低下から寝たきりになってしまうことも少なくありません。肺炎の予防には、誤嚥せずに食べるための対策が大切です。

“肺炎予防対策”って何をすればいいの？

誤嚥性肺炎の原因に対する4つの項目を中心にチェックし、対策を考えることが大切です。

食べ物の物性を調整！

固さ・大きさ・まとまり・べたつき など

食べ方を調整！

食事姿勢・食具（スプーンや器）・一口量 など

食事内容を調整！

1日の栄養量・栄養補助食品の使用 など

歯磨きの仕方を調整！

歯磨きの仕方・使う道具 など

飲み込みの障害の原因・症状には個人差があり、療養者様や介護者家族様の好みや状況も異なるため、状態に合った対策が必要となります。詳しくは“食介護コーチ”にご相談ください。

発行

栄養支援室ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0007 山形市沼の辺町 10-26

Email：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しています。



この通信は、公開プレゼンテーションでの市民審査員による審査にて得票数1位を獲得し【山形市コミュニティファンド】の助成を受けて、発行しております。