

まごころ～栄養課だよりNo.11～H27年10月発行

～スマイルケア食とは？～

農林水産省は、これまで「介護食品」と呼ばれてきたものの範囲を、噛むこと・飲み込むことが難しい方々の食品だけでなく、低栄養の予防につながる食品、日々の生活をより快適にする食品という広い領域として据え、「新しい介護食品(スマイルケア食)」として整理・普及させることとなりました。スマイルケア食の目的のひとつとして下記の効果が期待されるそうです。

● スマイルケア食の分類

分類	形態等
	管理栄養士等への相談結果を受けて、個別に対応。
	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどが無いものであり、弱い力で噛める程度のもの。
	かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどが無いものであり、歯茎でつぶせる程度のやわらかさのもの。
	形はあるが押しつぶしが容易、舌と口蓋間で押しつぶしが可能なもの。離水に配慮した粥など。
	スプーンですくって食べることが可能なもの。
	均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの。おもゆゼリー粥のゼリーなど。
	均質で、付着性、凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー。離水が少なく、スライスゼリー状にすくうことが可能。

● <介護食品の認知度向上>
介護医療関係者や食品取扱い業者に活用してもらう。

● <輸出促進>
高齢化社会日本は、世界でも抜きん出た介護食品市場が発展しています。米国・EU・中東・アジアへの輸出を促進していきます。

● <地域の食材を使った介護食品の開発普及>
地場の農水産物を活用した郷土料理等で介護食品の開発を推進。食品自給率の向上にも貢献。

当院では、嚥下訓練食Ⅰ・Ⅱ、軟化食A・Bなどの種類があります。具体的に左表のどこの分類に分けられるか、今後の課題としています！



管理栄養士：田島

*農林水産省ホームページ引用

～食器が新しくなりました！～

ご飯茶碗、主菜用食器、小鉢、流動食用のコップ、配膳用トレーが新しくなりました。主菜用食器や流動食用のコップは保温効果のある食器となっています。職員一同、温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく配膳できるように努めていきたいと思っております。



管理栄養士：田島

～退院アンケートについて～

退院された患者様からの意見を伺うため、アンケート調査を毎月実施しています。今回は2015年6月16日～7月15日までのアンケートをもとに集計しました。食べたい料理について「野菜料理」が食べたいとの意見を多く頂きました。具体的には、「野菜炒め」「サラダ」「漬物」や「付け合せの量を多くしてほしい」などでした。

味覚の秋ですので、季節の野菜を使った料理の提供を行っていききたいと思います！



調理師：今泉

～中華食材～

チンゲン菜は、中国から伝わった野菜で白菜などと同じ仲間の不結球タイプになります。和名では「体菜(たいさい)」と呼ばれています。葉柄部分は加熱しても、シャキシャキした良い歯触りが残る野菜で中華料理には欠かせません。最近では、洋食でもよく使われるようになりました。

調理法：熱を加えたい油を使うと緑色がさえます。また、大きめに切った方がうまみが味わえます。当院では、「八宝菜」・「青菜の中華サラダ」・「厚揚げと青梗菜のうま煮」などの献立に使用しています！

調理師：阿久澤

～献立紹介～

<さんま甘露煮> 調理時間60分

●材料(4人分)

- ・さんま…4匹
- ・梅干し…4個
- ・砂糖…大さじ4
- ・醤油…大さじ4
- ・みりん…大さじ2
- ・酒…大さじ2
- ・だしの素…小さじ1/2
- ・水…400ml
- ・さんしょうの実…少々(風味づけ)



●作り方

- ① さんまは頭を落とし、内臓を取りきれいに洗う。4等分くらいに筒切りし、鍋に入れる。
- ② 梅干しと水で、先に弱火で15分程度煮る。
- ③ 残りの調味料とさんしょうの実を全て入れて、落とし蓋をして煮る。30分ほど中火で煮ることで骨まで柔らかく仕上がります。
※水分を飛ばした方が味が入ります。ただし、焦げ付きやすくなるので、火加減が大切になります。

1人分 207kcal
たんぱく質 11.5g
塩分 2.8g

先に梅干しと水で煮ると、生臭みがとれ骨まで柔らかく仕上がります！

調理師：高野