

食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方の備え

スマイルケア食を備えましょう

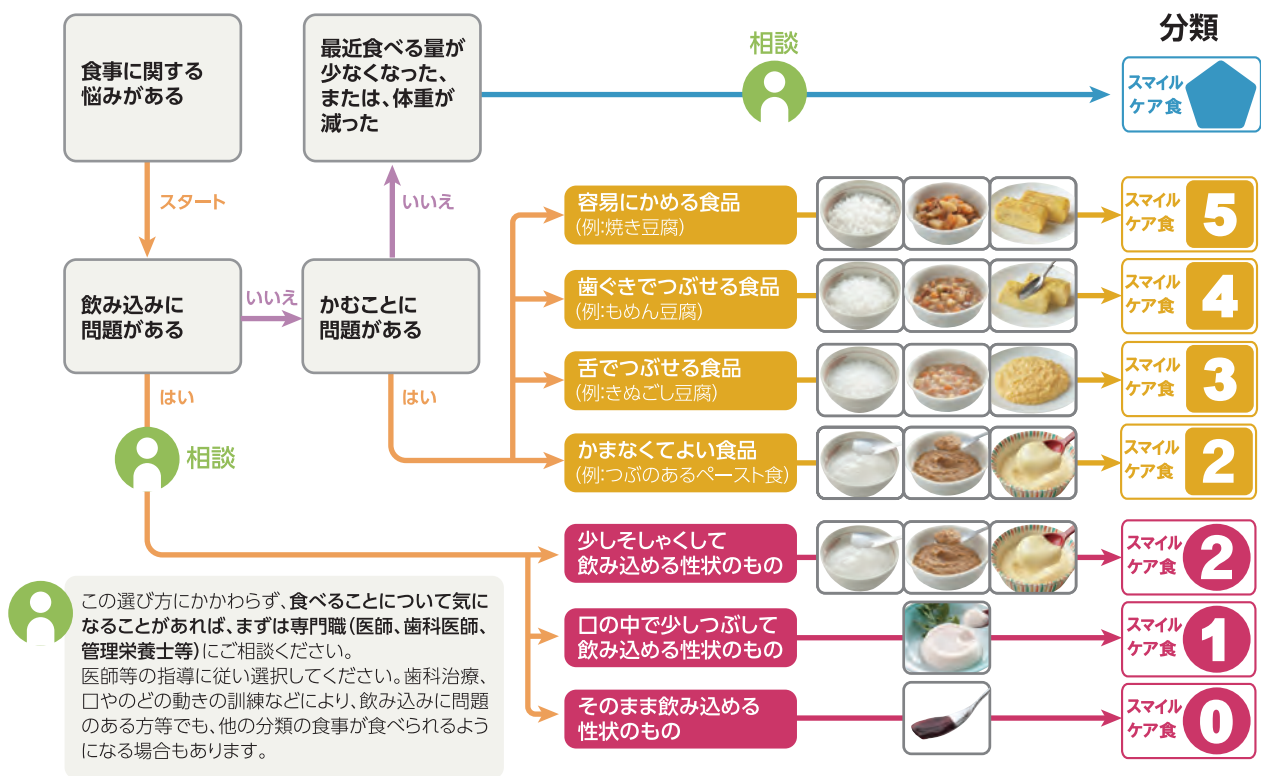


スマイルケア食って何?

「スマイルケア食」とは、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

スマイルケア食は、おいしさや、食べやすさ、低栄養の改善、食べる楽しみ、見た目の美しさなどにも配慮すべきとされており、介護食品市場に参入する食品メーカーも増えてきています。栄養・料理の専門家や介護に携わる方々が、食べやすくて見た目がよく、おいしい介護食品のレシピを研究・開発していますので、積極的に活用しましょう。

スマイルケア食の選び方



ドラッグストアなどで市販されている介護食

ドラッグストアなどで取り扱われている介護食品によく目にするこのマークは、ユニバーサルデザインフードの表示です。このマークも参考にして、商品を選びましょう。



とろみ調整食品

とろみ調整食品は、お茶やみそ汁、スープなどさまざまな液体の食べ物に混ぜることで、とろみをつけることができる粉末状の食品です。加齢により、飲み物などを飲み込む際にむせることが多くなった方が使うことで、食べ物を飲み込みやすくすることができます。

災害時に避難所で肺炎が流行するのは、誤嚥性肺炎によるものが多いことが分かってきました。誤嚥性肺炎の予防のためにも、とろみ調整食品を備えておきましょう。



食べる機能が弱くなった方向け



やわらかトースト

◆ 材料／1人前

- ・食パン 1枚
- ・粉ミルクで作ったミルク
大さじ4, 2/3杯程度(70cc)

※ミルクの量を増やせばパンがゆになる。
同様にごはんにだし汁などを加えたら雑炊になる。
※牛乳などの乳製品は手に入りにくいいため、
粉ミルクなどを上手に利用する。

作り方

- ① 粉ミルクはお湯で溶いておく
- ② ポリ袋に、食パン、ミルクを入れ、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、10分加熱する

ツナと じゃがいも煮

◆ 材料／1人前

- ・ツナ缶(オイル) 1缶
- ・じゃがいも 中1個
- ・人参 中3cm程度(30g)
- ・めんつゆの素 小さじ2

※食べる機能にあわせて、
ポリ袋の上から
つぶすこともできる。



作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りしておく
- ② ポリ袋に、ツナ缶をオイルごと入れ、①と一緒に空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する