

乳幼児(9~12か月) 向け

離乳食は、普段の食事の中でも、家族の食事をアレンジして作るのが基本です。大人用の備蓄として米、乾麺(うどん、そうめん)などがあると応用が利くでしょう。缶詰やレトルト食品、乾麺などは塩分が多いので、うす味にするなど注意が必要です。

芋粥

◆ 材料/1人前

- ・米(無洗米) 40g(コップ1/5杯)
- ・水 200cc(コップ1杯)
- ・さつまいも 中1.5cm(30g)
- ・塩 少々
- ・アレンジ/バター



作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにしておく
- ② ポリ袋に、米、水、①のさつまいもを入れ、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、60分加熱する

かぼちゃと にんじんのツナサラダ

◆ 材料/1人前

- ・かぼちゃ 3cm角1コ(30g)
- ・にんじん 中サイズ1cm(10g)
- ・ツナ缶(水煮) 小さじ1(10g)
- ・粉ミルク 小さじ1



作り方

- ① かぼちゃは一口大、にんじんは1cmの角切りにする
- ② ポリ袋に①とツナ缶、粉ミルクを加え、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

高齢者の備え

あなたの元気がみんなの元気

備えの基本的な考え方

高齢者がいる家庭での備えは、一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。水、熱源となるカセットコンロ・カセットボンベ、そして、主食、主菜、副菜のバランスを考えて備えておきましょう。

その際、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁、即席スープ、食べ慣れた乾物などがあると安心です。

また、レトルト食品が苦手な高齢者の方も多いですが、普段から食べ慣れておくことや、さまざまな味付けの商品がありますので、試食してみて、おいしいと思うレトルト食品を見つけて備えておくことも大切です。缶詰も、甘さや辛さなどさまざまな味付けのものがありますので、お気に入りのものを見つけてみてください。最近では、お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品やアルファ米などが開発されていますので、一度食べてみて、備えの選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

アルファ米のおかゆ



レトルトのおかゆ



入れ歯も
お忘れなく。



備蓄のアドバイス

普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がなくても食べることができます。体が弱ったときに、どんなものが食べたいかを想像して、備えましょう。

また、好物の食品や飲み物を、多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足すローリングストック法で、普段使いの食品で備えておくのもいいでしょう。

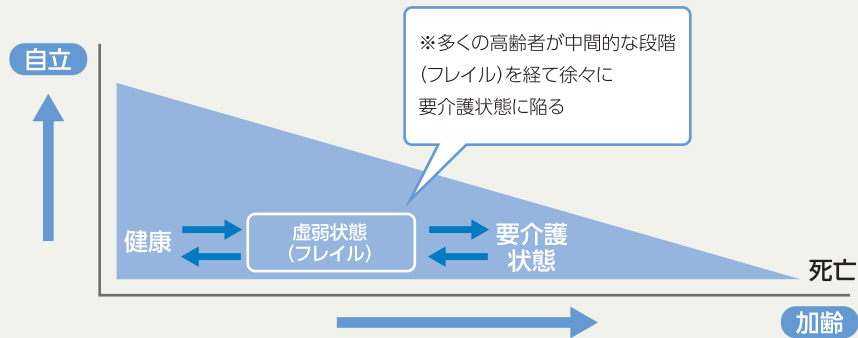
お気に入り



～栄養補助食品の備え～

「サルコペニア」とは、加齢、老化に伴う筋力や筋肉量の減少のことを指します。一方、「フレイル」とは、身体的、精神的、社会的な側面が相互に絡み合って、体が弱くなっている状態のことを指し、健康な状態と介護を要する状態の中間的な段階といわれています。

災害時は手に入るものが限られる中、被災によるストレス等により、高齢者の方は、食欲が低下して食事が喉を通らなくなり、必要な栄養が摂取できなかつたり、低栄養に気づきにくくなつたりすることが懸念されています。その結果、サルコペニア・フレイルの状態となるリスクが高くなります。



出典：厚生労働省「平成28年版 厚生労働白書」

フレイルの基本チェックリスト(抜粋)

以下の項目のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- 転倒に対する不安は大きいですか
- 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか
- (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない

これらの項目に当てはまる方、最近体が弱ってきて心配な方・困つた方は、市町村や保健所の管理栄養士・栄養士さんや保健師さんに相談しましょう。

高齢者がいる家庭では、「栄養補助食品」を準備しておくとい良いでしょう。バランスの良い3回の食事と、足りない分は間食で補って必要な栄養をとることが基本ですが、災害時は「栄養補助食品」を食事に追加することにより、栄養補給ができます。

いろいろな種類の商品が市販されていますので、日頃から試食してみて、自分の好みのものを備えましょう。



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

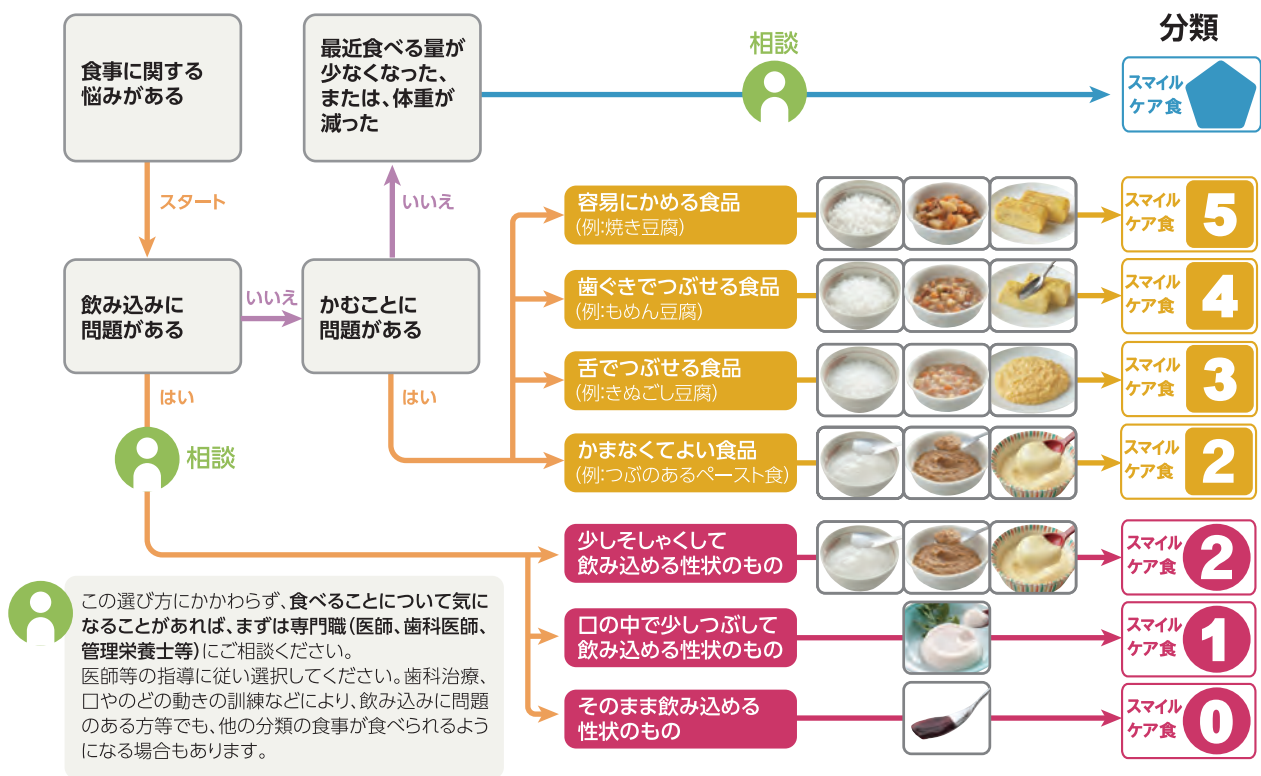


スマイルケア食って何？

「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



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

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。

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