



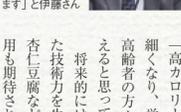
井村屋グループ様では、高タンパク質で低脂肪なことから、昔から健康食として親しまれている豆腐に注目



見た目は、普通の豆腐とほぼ同じ!



「高カロリー豆腐は、普通の豆腐とほぼ同じ味なので、だれでも抵抗なく食べられます」と伊藤さん



「高カロリー豆腐は、加齢で食が細くなり、栄養不足に陥りがちな高齢者の方々に、特に喜んでもらえるかと思っっています」と伊藤さん

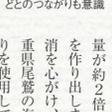
将来的には、これまで培ってきた技術力を生かして、ようかんや杏仁豆腐など、他の食べ物への応用も期待されています。



「高カロリー豆腐」は、豆腐にがりを加える前に、中鎖脂肪酸を加える



「高カロリー豆腐」は、加齢で食が細くなり、栄養不足に陥りがちな高齢者の方々に、特に喜んでもらえるかと思っっています」と伊藤さん



将来的には、これまで培ってきた技術力を生かして、ようかんや杏仁豆腐など、他の食べ物への応用も期待されています。

将来的には、これまで培ってきた技術力を生かして、ようかんや杏仁豆腐など、他の食べ物への応用も期待されています。

「あずきバー」などで知られる井村屋(株)の持ち株会社、井村屋グループ(株)では、農林水産省の活用食農連携推進整備事業を依頼して、新しい介護食品・栄養食品を開発中です。

「高カロリー豆腐」は、豆腐にがりを加える前に、中鎖脂肪酸を加える

「高カロリー豆腐」は、加齢で食が細くなり、栄養不足に陥りがちな高齢者の方々に、特に喜んでもらえるかと思っっています」と伊藤さん

将来的には、これまで培ってきた技術力を生かして、ようかんや杏仁豆腐など、他の食べ物への応用も期待されています。

井村屋の高カロリー食品

いつもの豆腐に中鎖脂肪酸を配合して、熱量が約2倍の「高カロリー豆腐」を開発中
ツルンと食べられて、低栄養の予防にも!

井村屋グループ株式会社(三重県津市)

歯科医もおすすめ! 高栄養介護食品

栄養を摂りすぎると肥満になり健康に良くないと考えられているのですが、pHにもなるように、高齢者では低栄養が問題です。ぜひ、介護食品で高カロリー、高タンパク質、栄養価の高めもの意識的に選ぶようにしてください。

最近の介護食品は、栄養バランスがよく考えられています。味や見た目もよく、たんぱく質もあまります。症状に応じて量を選び、適量を食べることが大切です。

※価格はすべて税込みです。

ペースト状の食品



1 鶏肉、じがれもとじっくり炒めて甘みを引き出したたまねぎを、ぬめらかに煮こし。1袋 (75g) 162円
2 おいしくミキサー 鯖の味噌煮 コクのある味噌でじっくり煮込んでからペースト状に。メインのおかずにもってこい! 1袋 (50g) 162円
3 やさしい献立 ぬめらかおかず 鶏肉と野菜 鶏肉、じがれもとじっくり炒めて甘みを引き出したたまねぎを、ぬめらかに煮こし。1袋 (75g) 162円

ムース状の食品



1 ふんわりムース 白身魚 高齢の方にも喜ばれる栗風味の和風カップデザート。1個にカルウム470mg、亜鉛5mg配合。1個 (55g) オープン価格
2 風和りん果 白身魚をベースに素材のおいしさを生かした、やさしい味わい。1個でたんぱく質7.7g、亜鉛5.7mg補給できる。1個 (65g) 183円

ゼリー状の食品



1 エンゲリッド グレープゼリー 喉ごしがなからで、風味豊かなオレンジゼリー。1カップに牛乳180mlとほぼ同量のたんぱく質とカルシウムの他、亜鉛も配合。1個 (77g) ×30個 3,888円
2 フロッカZn オレンジ やわらかく、飲み込みやすいゼリー。グレープの豊かな味と香りが楽しめる。1個 (29g) ×9個×6箱 4,668円 ※どちらも消費者庁の定める「えんどう腫脹用食品」の許可を取得。

今ご紹介した商品に関する情報は……

- 1 和光堂食 http://www.wakodo.co.jp/enior
- 2 新明治 http://www.meiji.co.jp/meiji-elyoucare
- 3 キュービュ http://www.keuple.co.jp/shopping
- 4 森永乳業 http://www.morinagamilk-sharefoods.jp
- 5 ハウス食品 http://housefoods.jp
- 6 マルニチロ http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp

弱い力で噛める食品



1 やさしい献立 おじや鶏ごぼう ふんわりと仕上げた海鮮しんじょと野菜を甘酢でからめた1品。ビタミン配合。1パック (100g) 216円
2 明治やわらか食 野菜とチキンのカレー しじょう、にんじん、たまねぎに鶏肉を加え、やらかきまらやかに煮込んだカレー。亜鉛配合。1袋 (80g) ×216円
3 食事は楽しく 海鮮しんじょの甘酢あんかけ 鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ入りの炊き込みご飯風おじや。かつおだしがきいて風味豊か。1袋 (160g) 194円

歯くきでつぶせる食品



1 マルニチロ デイケア食品 肉じゃが プラスチック容器入りのやわらかご飯と、バチ入りカレーソースのセット。1食 (250g) オープン価格
2 牛すき煮 やさしくラウカア メチケア食品 肉じゃが 肉、ごぼう、にんじん、たまねぎをじっくり煮込んだ。しょうゆの甘辛いタレが味の決め手! 1パック (100g) オープン価格
3 やわらかカレーごはん 和風だし、牛肉、にんじん、たまねぎなど、素材の旨みを引き出した、具だくさん肉じゃが。1袋 (100g) 194円

舌でつぶせる食品



1 食事は楽しく ふくらしず炊飯 レシ子納豆 2 明治やわらか食 肉豆腐 3 やさしくラウカア やわらかごま豆腐
1 ごまの香ばしさにかつおだし、昆布だしのうまみを加え、甘さほんのり。1個 (63g) オープン価格
2 肉を細かくして、豆腐、たまねぎ、春菊などといっしょに煮込んだ1品。亜鉛配合。1袋 (80g) 216円
3 白だし仕込みで、しらたひこん、はくさいなど、素材のやさしい風味が生きた、かき脚仕上げの炊飯。ビタミンB1なが豊富。1袋 (100g) 216円

弱い力で噛める食品からゼリー状の食品まで、身体状態に合ったものを選べば、栄養状態や、食べる楽しみを維持につながります

介護食品に関する情報はこちら

農林水産省では、介護食品に関する検討の状況など、介護食品に関する情報についてのサイトで公表しています。ぜひご覧下さい。
http://www.maff.go.jp/j/shokusan/seizo/kaigo.html



日本歯科大学教授
多摩クリニック
多摩クリニック院長
菊谷 武

ひむか苑で
人気のソフト食 **3**



1位
にぎり寿司



ネタは脂ののったサーモンやマグロなど、オリーブ油を加えたたれに15分ほど漬け込み、飲み込みやすいようにしている。シャリはセラチン寒天ご飯。15gの一口サイズで食べやすい

2位
煮豆



高齢者は昔ながらの甘い煮豆が大好き。喉に皮が残るからといってペースト状にしてしまうとう豆を食べた満足感がないので、何度も試作し、ついに皮付きで完成させた自作品

3位
刺身



介護食で提供されることのない刺身も喜ばれる1品。魚は飲み込みやすいよう脂ののったものを選び、薄口しょうゆとわさび、オリーブ油を加えたたれに漬け込んでいる



ひむか苑では2か月に1回、ソフト食のスイーツバイキングを開催。高齢者に大人気

農林水産省 消費者の部屋 特別展示
「知っていますか? スゴク美味しい「介護食品」!!」

介護食品に関する展示や試食を行います
開催日時 / 平成26年11月10日(月)~14日(金) 10時~17時
ただし10日(月)は12時~、14日(金)は13時までの展示となります
また試食は12時~13時に行います

会場 / 農林水産省 消費者の部屋
東京都千代田区農が関1-2-1



ご飯は茶碗によそったあと、箸で形を整える。見た目にも気をぬかない



八宝菜に入れるにんじんは厚さ2mm、長さ2.5cm、幅1.5cmのちょうど舌に乗る大きさに

カラスガレイの
南蛮漬け

身のやわらかいカラスガレイを小麦粉と卵の衣でふわっと揚げ、タルタルソースをプラス

主食

ご飯、軟飯、全粥、固形粥から、その方の状態に合ったものを提供

て言われていましたよと黒田さんは振り返ります。
家族が食べる料理をアレンジするだけ!
試行錯誤のすえ完成させたソフト食を施設で提供し始める、思わぬ変化が表れます。食への関

多くの人に理解してもらったため、57歳で宮崎大学大学院へ入学。そこで自ら開発したソフト食の硬度、凝集性、付着性を研究して数値化し、その安全性と有用性を科学的に実証しました。また、その

通常の食事と見た目はほとんど変わらない「高齢者ソフト食」を宮崎から発信する農学博士の黒田留美子さん。開発に乗り出したのは、今から20年前。管理栄養士として働いた始めた介護老人保健施設「ひむか苑」で、「きざみ食は気管に入ると危ない。もっと安全な食事を出せないか」という医師のひと言がきっかけでした。

「私も年をとれば、いつかお世話になるかもしれない。そのとき、これ食べるの嫌だな」と正直思いました。私は食いつい坊ですから(笑)と黒田さん。
当時の介護食は、きざみ食やミキサー食が当たり前という時代。黒田さんは、材料費自分持ちで、ソフト食の開発に励みました。
「まずは、学生の田楽から。当時中学生と高校生だった息子たちには、また今夜もソフト食!」つ



今日の
ランチメニュー

冬瓜の冷やし煮
冬瓜に調味料ダシを注ぎ、圧力鍋でやわらかく煮る。食べやすいとろみつき

パンフキンスープ

カボチャは皮をむき、スープでやわらかく煮てからミキサーにかける

黒田式
高齢者ソフト食って
どんなもの?

高齢者向け介護食といえば、きざみ食やミキサー食ばかり……。 「これいよ、食欲もわかない」と、黒田さんが独自に研究をスタート。苦心のすえ、見た目は普通の料理でも、噛みやすく飲み込みやすい「ソフト食」を考案。卵+油、炒めたたまねぎなど食材を「つなぎ」にするので、高齢者の体にも負担にならない。

※高齢者ソフト食は、弱い力で噛める「ソフト食1」(p.11の分類黄A)、曲ぐまでつぶせる「ソフト食2」(分類黄B)、舌でつぶせる「ソフト食3」(分類黄C)に区分。紹介したメニューは「ソフト食2」

人の状態に適した料理の基準となる「黒田式ソフト食スケール」も確立。これをみれば、家庭でもどんな料理を作ればいいのかと目でわかります。
「ソフト食に特別な材料はいりません。野菜の切り方を工夫したり、お肉やお魚の下ごしらえにひと手間加えたり、家族が食べる料理をアレンジするだけで簡単に作れます。今後はえんえん食の開発にも、もっと力を入れていきたいですね」と話す黒田さん。介護食品メーカーや農家をなど協力して、新しい介護食品を開発するなど、活躍の場を広げています。



管理栄養士・農学博士の黒田さん(手前)。介護食への先進的な取り組みで、第1回杉田玄白賞や宮崎日日新聞社社会賞を受賞



黒田さんの指導のもと、一丸となって高齢者ソフト食を作るスタッフたち

料理の見た目はそのままに、スルツと飲み込める
その名も「ソフト食」を考案。すると、食への
興味を失っていた高齢者に、驚きの変化が!

介護老人保健施設ひむか苑 (宮崎県宮崎市)