

ゆにしあ通信

013号(2013年4月発行)

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

とろとろ〜り! 「焼きバナナ」



ひと手間で甘さ倍増!

ヨーグルトやパンとも相性バツグン!
ココアやシナモンをかけても good

材料(1人分)

バナナ 1本

作り方

①バナナを皮ごとトースターまたは魚焼きグリルで、両面が黒くなるまで約10分程焼きます。

※皮をむいて食べましょう。

もちりバナナが、とろとろの食感に!

焼くことで、でんぷんが糖にかわるので驚きの甘さに!
食物繊維とオリゴ糖が取れるので、便秘がちな方にオススメ!

【1人分 : エネルギー 86kcal たんぱく質 1.1g 塩分 0g】



ホームページで
詳しい作り方が見れる

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“ゆにしあ”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)

4/23(火) 10:00~12:00

5/28(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

介護者家族のための

“介護食教室”を開催します!

【日時】6/29(土)、7/27(土)、8/24(土)

午前10時~12時

【場所】ゆにしあ立ち寄り相談所

(山形市長町1-16-24)

【参加費】800円

【定員】5名

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

©WANPUG

“ゆにしあ”の現場レポート

今やっておきたい“食介護の準備”



他人事じゃない！？突然やってくる“食介護”

「介護なんて関係ない」というアナタ！「家族みんな元気だから・・・」と油断していませんか！？準備ができる出産・子育てと違い、介護は誰にでも突然訪れる可能性があります。

脳卒中、認知症、骨折、肺炎と食べることに障害を抱えるリスクは様々存在しています。

今、ご自身が介護をする可能性がある方は何人思いつきますか？

ご両親、旦那さん、奥さん、おじいちゃん、おばあちゃんと意外と多いのではないのでしょうか？さらに最近では、ご兄弟やその旦那さん・奥さん、おじさん、おばさん、いとこ、娘さんの嫁ぎ先のご両親など・・・さまざまな血縁者の方を介護をしている方からのご相談が増えています。



ご家族

退院して1ヶ月間は相談先も知らなくて、大変さから

.....

体調が悪いと、毎日の介護も増えてしまい、何も考えられなくなってしまいました。相談先や相談できることをあらかじめ知っておけばよかったです。



ご家族

“食介護の準備” 3つのポイント



情報収集！

時間があるうちに、介護情報誌や教室などで予備知識を備えておけば、いざというときに安心。

気軽に相談！

不安なときは早めに相談しましょう。介護をする人は、ついつい我慢をしてしまいがちです。状態の善し悪しではなく、介護をしている人の“分からない”“不安”が相談のタイミングです。

仲間をつくる！

介護をする人は一人で頑張る気持ち溜め込みがちです。楽しくお話ししたり、つらさを素直に言えるお友達の存在は大切です。教室や交流会は同じ立場の方と自然とお友達になれるのでオススメです。

ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングや教室での情報提供を行っています。

* 発行 *

食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email : info@uni-sia.org ホームページ : <http://uni-sia.org/>

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、“トレーナー”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。

ゆにしあ通信

014号(2013年6月発行)



“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

もう1品に! 「じゃがいものめた和え」



“さといも”でもおいしいですよ♪

材 料(4人分)

○じゃがいも 3個 ○枝豆(むき) 80g
{ ○砂糖大さじ 4杯 ○塩小さじ 1/3杯 ○水 30cc } A

作 方

- ①じゃがいもは皮をむき、一口大に切ります。
- ②鍋にじゃがいもとかぶるぐらいの水を入れ、串が通るまで柔らかくゆでます。
- ③茹でた枝豆をすり鉢でつぶし、Aを加えてさらにすり、なめらかな【めた】をつくります。
- ④②を③で和えたら完成です。

じゃがいもがしっといなめらかに!

【1人分 : エネルギー 107kcal たんぱく質 3.3g 塩分 0.4g】



ホームページで
詳しい作り方が見れる

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“ゆにしあ”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)
6/25(火) 10:00~12:00
7/23(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

介護者家族のための

“介護食教室”開催します!

【日 時】 6/29(土)、7/27(土)、8/24(土)
午前10時~12時

【場 所】 ゆにしあ立ち寄り相談所

(山形市長町1-16-24 C棟)

【材料費】 800円

【定 員】 5名

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

©WANPUG

“ゆにしあ”の現場レポート

立ち寄り相談所オープン！！



カフェに行くように！お買い物帰りに！通院の帰りに！
気軽に“食の介護相談”ができます！

- 退院後の食事について
- トロミ剤の使い方について
- やわらかい調理の仕方について
- などなど・・・

食に関する介護の疑問やお悩みなどお気軽にご相談ください！
管理栄養士の資格を持つ、ゆにしあのトレーナーが対応いたします。

立ち寄り

「食」相談カフェ



相談日

月～金曜日
10:00～17:00

※訪問で不在の場合もあるので、
事前にお電話ください。

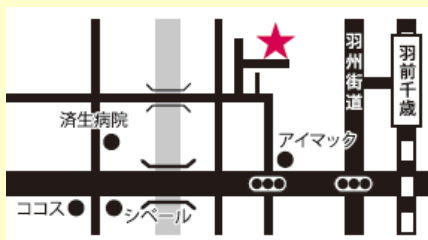
相談料

500円
(1時間程度)



場所

山形市長町 1-16-24C棟



ピンクのおウチです！

アットホームな雰囲気の
ほっこりできる相談所です



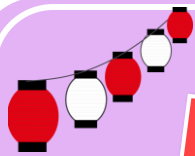
ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングや教室での情報提供を行って

発行

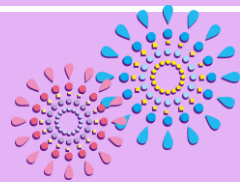
食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email: info@uni-sia.org ホームページ: http://uni-sia.org/

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、
“トレーナー”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。



ゆにしあ通信



015号(2013年8月発行)

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食



残ったご飯で！かんたん「トマトトマト」



お孫さんと一緒に！

野菜・お肉・お魚など、好きな具でどうぞ♪

材料(2人分)

- ご飯 お茶碗 2杯分
- 玉ねぎ 1/2 個
- ツナ缶 1缶
- トマト 1個
- トマトジュース 1缶 (200cc程)
- コンソメ 1個
- 水 300cc
- 油 適量
- 粉チーズ 大さじ 3
- 塩・こしょう 少々

A

作り方

- ① トマトは、熱湯入れて茹むきし、さいの目に切ります。
- ② 熱したフライパンに油をひき、みじん切りの玉ねぎを炒めます。
- ③ ②に、ご飯・ツナ缶とAを入れて弱火で5分程煮ます。
- ④ ご飯が柔らかくなったら、粉チーズを加えて、火を止めます。
- ⑤ 塩とこしょうで味を整えたら、完成です。

【1人分 : エネルギー 471kcal たんぱく質 17.2g 塩分 2.4g】



ホームページで
詳しい作り方が見れる

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“ゆにしあ”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)
8/27(火) 10:00~12:00
9/17(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

介護者家族のための

“介護食教室”開催します！

【日時】 8/24(土)、9/28(土)、10/26(土)

午前 10時~12時

【場所】 ゆにしあ立ち寄り相談所

(山形市長町 1-16-24 C棟)

【材料費】 800円

【定員】 5名

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

©WANPUG

“ゆにしあ”の現場レポート

飲むだけじゃない！？栄養補助食品



病院から処方される栄養剤

飲まないのに、そのままにしていますか？

「食欲がない・・・」など、食事だけで栄養をとるのが難しい方へ、かかりつけの病院で栄養剤が処方されることが増えています。正しく使わなければ、意味がないことも・・・。みなさんは、きちんと

“栄養剤のギモン” ゆにしあがお答えします！



ご家族Aさん

甘いからあまり飲まない
みたいだな。
他の味はないのかな？

お薬として処方されるものは、甘いものしかありませんが、市販されてるものには、スープタイプなど甘くないものもありますよ。



ゆにしあ



ご家族Bさん

むせてしまうからとろみを
付けたりするけど、時間
がかかるんです。

栄養剤は脂肪分が多いため、トロミが付くまで時間がかかってしまいます。市販の栄養剤には、プリン状のものなどもありますので、飲み込みに合わせて選択できますよ。



ゆにしあ



ご家族Cさん

寒天で固めて1週間かけて
1缶分食べさせてます。それ
でも痩せていく気がす

1週間に1缶を使っても、1日35kcalしか増えないので、あまり意味がないですね。正しい量を専門家に確認しましょう。火にかけることで、含まれる栄養素も変わってしまうので、出来るだけそのまま使いましょう。



ゆにしあ

病院で処方される栄養剤の他に、食品として販売されている【栄養補助食品】と呼ばれるものがあります。最近では、ドラッグストアやスーパーなどでも見かけるようになりました。インターネットでも手軽に購入できます。



ただし、栄養剤や栄養補助食品は商品により、含まれている成分の割合や硬さの特徴が異なります。間違った選択をしてしまうと窒息や肺炎など、命に関わる問題に繋がりがねません。

使用する際は、専門家に確認の上、正しく利用することが大切です。

ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニング教室や相談カフェでの情報提供を行っています。個別訪問や教室・相談カフェの開催について詳しく知りたい方は、“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

uni・sia 食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email：info@uni-sia.org ホームページ：http://uni-sia.org/

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、“トレーナー”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。

ゆにしあ通信

016号(2013年10月発行)

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳

家族と食べる介護食

あまった煮豆で「リメイクみつ豆」



秋にぴったりのデザート

季節のくだものでアレンジいろいろ!

材料(2人分)

煮豆(金時豆や白花豆など) 50g
キウイ 1/2個
果物の缶詰 100g
リンゴジュース 100cc

作り方

- ① キウイは皮をむいて、いちよう切りにします。
- ② ボールに材料を全て合せたら完成です。

食欲がないときにもオススメです!

【1人分 : 130kcal たんぱく質 2.2g 塩分 0.1g】

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“ゆにしあ”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)

10/22(火) 10:00~12:00

11/26(火) 10:00~12:00

12/24(火) 10:00~12:00

※毎月第4火曜日

介護者家族のための

“介護食教室”開催します!

【日時】10/26(土)、11/30(土)、12/14(土)
午前10時~12時

【場所】ゆにしあ立ち寄り相談カフェ
(山形市長町1-16-24 C棟)

【材料費】800円

【定員】5名

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

©WANPUG

“ゆにしあ”の現場レポート

実は間違いだらけ！？食べやすい食材選び



「噛みにくい」「飲みにくい」ときの食材選び “やわらかければ大丈夫”と思っていないですか？

歳をとるにつれて、噛んだり、飲んだりする力が知らず知らずに低下してしまうことがあります。そんなとき、皆さんはどんな工夫をしていますか？やわらかくしているという方は多いかもしれませんが、実は食べにくさは“かたさ”だけではないんですよ！

「最近よくむせるようになった・・・」

「食べるものが偏ってきた・・・」

なんて方は、食べにくい食材に注意して、食事を用意したいですね。



食べにくい食材ってなに？食べにくい5つの注意

まとまりの悪いもの

- ・きのこ
- ・かまぼこ
- ・こんにゃく
- ・ナッツ
- ・たけのこ
- など

水分が混ざったもの

- ・味噌汁
- ・高野豆腐
- ・がんもの煮物
- など

パサパサするもの

- ・ゆでたまご
- ・焼き魚
- ・きなこ
- ・ビスケット
- など

のどにひっかかりやすい

- ・のり
- ・もち
- など

のどへの刺激が強いもの

- ・すっぱいもの
- ・辛いもの
- など



食べもののかたさや性質は細かく異なります。また、食べにくい食材も調理や食べ方の工夫で食べやすくすることができます。「これってどうなの？」「この食材を食べやすくするには？」という疑問があれば、お気軽にゆにしあまでお問い合わせください。

ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングや教室での情報提供を行っています。個別訪問や教室の開催について詳しく知りたい方は、“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

uni・sia 食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email：info@uni-sia.org ホームページ：http://uni-sia.org/

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、“トレーナー”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。

ゆにしあ通信

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳



家族と食べる介護食

ふんわり「白身魚のかぶら蒸し」



ぎんなん・栗・にんじんなど
お好みのお野菜を入れてもOK

材料(2人分)

- 白身魚(たらなど) 2切れ ○かぶ 1個 ○卵白 1/2個分
○塩 少々 ○片栗粉 小さじ1 ○しいたけ 1枚 ○みつば 適量
- | | | |
|-----------|------------|-----|
| ○だし汁 60g | ○しょうゆ 小さじ2 | } A |
| ○みりん 小さじ2 | ○片栗粉 小さじ1 | |

作り方

- しいたけは薄切り、みつばは3cm程に切ります。
- かぶは皮をむき、おろし金ですりおろし、水気を切ります。
- 卵白に塩を加えて、泡だて器で白くなるまで泡立てます。
- かぶのすりおろしに③と片栗粉を加えて混ぜます。
- 耐熱性の器に白身魚を入れ④をかけてしいたけとみつばを飾ります。
- ⑤を蒸し器で10分ほど蒸します。
- 蒸し上がったら、Aの材料で作ったあんをかけて完成です。

【1人分 : 120kcal たんぱく質 16.0g 塩分 1.5g】



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“ゆにしあ”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)
12/24(火) 10:00~12:00
1/28(火) 10:00~12:00
※毎月第4火曜日

介護者家族のための

“介護食教室”開催します!

【日時】12/14(土)、1/11(土)、2/8(土)

午前10時~12時

【場所】ゆにしあ立ち寄り相談カフェ

(山形市長町1-16-24 C棟)

【材料費】800円

【定員】5名

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



“ゆにしあ”の現場レポート



本当に食べやすい！？スプーンの選び方

**“スプーンはどれも同じ”と思っていないですか？
正しいスプーン選びが食べやすさに繋がります。**

嚙んだり、飲み込んだりしにくくなると、やわらかく煮たり、とろみを付けたりとお料理の工夫を
すると思います。食べものがやわらかくなると、これまでのようにお箸で食べることも難しくなり
ます。そんなとき使われるのがスプーン。カラダに合わないものを選んでしまうと、逆に食べにく
さの原因となってしまうので注意が必要です。

食べやすいスプーンの選び方



小さいもの

「口に入る量」と「1回で飲み込める量」は違います。ついたくさん口に入
れてしまいがちですが、飲み込めずに溜め込んだり、窒息の原因になっ
てしまうことがあります。1回で飲み込める量がすぐえる小さいスプーンがオス
スメです。



浅いもの

唇や舌が動かないと、スプーンにのった食べものを取ることができません。嚙
んだり・飲み込んだりしにくい方は唇や舌の動きも弱くなるので、簡単にスプ
ーンから食べものを取れるように、浅めのスプーンがオススメです。



大きいスプーンは要注意！！

元気な私たちが使うと、一度にたくさん食べられて便利ですが、お口の動きが弱くなった高齢の方
には一口量が多すぎるため、一回で飲めずに溜め込んでしまったり、窒息の原因になってしま
うことも。自宅での介護では良く使われがちなので、注意が必要です。



食べる・飲み込む機能は個人差があります。食べものの硬さやスプーンの大きさなど不安や疑問があれば、
お気軽にゆにしあまでお問い合わせください。

ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングや教室での情報提供を行っています。個別訪問や教
室の開催について詳しく知りたい方は、“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

uni・sia 食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email：info@uni-sia.org ホームページ：http://uni-sia.org/

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、
“トレーナー”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。

ゆにしあ通信

“介護者家族の応援団”『ゆにしあ』が贈る食介護の便利帳



家族と食べる介護食

もちい「さといも餅」



お好みで青のりをかけてもおいしいですよ。

やわらかいのに！
もちもちの食感！

材料(1人分)

- さといも 2個
- 片栗粉 大さじ1/2杯
- 水大さじ 1杯
- 油 大さじ1/2杯
- { ○醤油 小さじ2杯 ○砂糖 小さじ2杯 } A

作り方

- ①さといもは良く洗ってラップに包み、レンジで3分程加熱します。
 - ②熱いうちに皮をむき、なめらかになるまで潰します。
 - ③②に水大さじ1杯と片栗粉を加え、混ぜます
 - ④3等分にして、丸め、平らにつぶします。
 - ⑤熱したフライパンに油をひき、④を両面焼きます。
 - ⑥Aを混ぜたものを加えて、味をからめます。
- *味見をして硬さを確認してから提供して下さい。

【1人分 : エネルギー178kcal たんぱく質3.1g 塩分1.7g】



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“ゆにしあ”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)
2/18(火) 10:00~12:00
3/25(火) 10:00~12:00
※毎月第4火曜日

親御さんとの暮らしに不安がある方のための“食トシ教室”を開催します！！

【日 時】 2/8(土)、3/8(土)

午前10時~12時

【場 所】 ゆにしあ立ち寄り相談カフェ

(山形市長町1-16-24 C棟)

【材料費】 800円

【定 員】 5名

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

“ゆにしあ”の現場レポート



希望の食事をおいしく安全に食べるために

あなたの“おいしい”命がけになっていませんか？

旬のもの、郷土料理、好きな食べ物、介護が必要になっても『食べたい！』と言われるのはそんなものではないでしょうか？お漬物、麺類、山菜、おもちやお寿司など、噛んだり・飲んだりするのが難しい方にとっては、禁止となってしまうものばかりです



「食べたいから！」「好きだから！」は要注意！

こんなことはありませんか？



ご家族

餅を食べさせていいですか？

好きなもの時は頑張って食べるし、小さくちぎればいいよね！

大丈夫！と思っていても実は、見えていない喉では、いちかばちかの大勝負状態。たまたま窒息したり、肺に入らないだけで、命がけの行為であることを知っておくことが大切です。

「食べさせたいけど、命をかけるほどではない・・・」という方がほとんどではないでしょうか？

食べたり、飲んだりがしにくくなった方は元気な方より、口や喉の動きが弱くなったり、味の感じ方も違います。硬いものが美味しいと感じる私達も歯が痛いときはいくら好きなものだからと硬いステーキを食べたいとは思わないですよ。

『食べたい！』という思いや思い出に寄り添うためには、全く同じものを提供することにこだわる必要はありません。



状態に合わせた食事作りが大切！

ラーメンの麺をワンタンに

ぼたもちをおかゆでつくる等

それぞれの状態に合わせて食材や作り方を工夫することが大切です。

食べさせてあげたいけど、食べさせられない、そんなときは、ぜひ、専門家にご相談しましょう！

ゆにしあでは、ご自宅を訪問しての個別の悩み相談・食事介助と調理のトレーニングや教室での情報提供を行っています。

個別訪問や教室の開催について詳しく知りたい方は、“ゆにしあ”にご相談ください。

* 発行 *

uni-sia 食事介助と調理のトレーニング ゆにしあ 電話：023-666-6244

〒990-0811 山形市長町 1-16-24 C棟 Email：info@uni-sia.org ホームページ：http://uni-sia.org/

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、“トレーナー”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。