

作ってあげたい!

親孝行レシピ



シニアのおいしい食卓サポート

uni-sia ゆにしあ

お気軽にお問い合わせください



023-666-6244

(受付時間 平日9時~18時)

Tel/Fax



info@uni-sia.org

発行 2015年2月
監修・発行元 一般社団法人ゆにしあ
発行所 一般社団法人ゆにしあ
〒990-0007
山形県山形市沼の辺町10-26
料理・撮影 池田百合子・宗片恵理
編集・デザイン 四釜夏海

本書の内容を無断で複製、複製、転載すると、例外を除き、著作権・出版権の侵害になることがありますので、ご注意ください。

食の親孝行サイト



「食の親孝行サイト」または「ゆにしあ」と検索

参考文献

- ・菊谷武著(2013)『食べる』介護がまるごとわかる本』メディカ出版 pp.8-18 pp.28-38 pp.42-43
- ・聖隷臨下チーム著(2011)『嚥下障害ポケットマニュアル第3版』医歯薬出版株式会社 pp.19-20
- ・一般社団法人ゆにしあ(2013)『介護者家族のための食事介助と調理のトレーニングガイド』 pp.2-4

家族みんなで食べられるレシピ
「65歳からの食べカチェック」
おいしく楽しく食べるためのコツ
などをご紹介します!

シニアのおいしい食卓サポート

uni-sia ゆにしあ

はじめに

簡単な調理の**コツ**でシニアの食事を**ラクに楽しく!**
「**誰にでも**」「**食べる幸せ**」を提供します!

高齢化が進み、食べにくいと感じながらも自宅で生活するシニアの方やそれを支えるご家族が増えています。

食べる力に合わせた対応や調理のコツを知らないことで、肺炎や窒息、栄養失調などに陥る危険や食べる楽しみを失ってしまうことがあります。また、食事を準備するご家族の負担も大きく、家庭の食事自体が苦痛のものになってしまうこともあります。

ゆにこあでは、食べることを諦めてしまうシニアの方や、食事の準備に悩み自分らしい生活を諦めてしまうご家族をなくすことを目指して、簡単にできる食事の作り方や食べさせ方のコツなど、シニアの食に関する情報発信、相談、講演や料理教室などを行っています。

ユニバーサル
(universal)
誰にでも



しあわせ

誰が見てもおいしそう
誰が食べても食べやすい
誰が食べてもおいしい



もくじ

- 1 はじめに
- 2 もくじ
- 3 65歳からの食べカチェック
- 5 家族向け家庭のおいしさチェック
- 7 細かくするのは逆効果!?細かくしてイイ食材とダメな食材
- 9 ご飯入り肉団子のワンタン鍋 ㇿ
- 11 一度にたくさんの料理ができちゃう“下蒸し”テクニック
- 13 ジャがいもとツナのチーズピカタ ㇿ
- 15 下蒸しきゅうりの炒めもの ㇿ
- 17 缶詰&レトルトで手軽にできる本格ごちそう!?
- 19 味噌煮缶で魚の和風トマト煮 ㇿ
- 21 即席スープの素で簡単!かわり茶碗蒸し ㇿ
- 23 まとめテクニックでパサパサ食材を食べやすく!
- 25 豆腐とチーズのトライフル ㇿ
- 27 「食の親孝行サイト」の使い方
- 29 おわりに

65歳
からの

食べカ チエツク



年齢を重ねるとカラダの変化や病気などで食べるチカラ【食べカ】が弱くなり、家族と同じものが食べにくくなりがちです。ちょっとしたカラダの変化に早めに気付いて対応することで、いつまでも家族と一緒においしく食べることができます。

親御さんやご自身の【食べカ】を今すぐチェック！

✓ 歯に食べ物が挟まりやすくなった



若い頃に比べて、歯茎が痩せることが原因です。硬いものが食べにくかったり、細かなものが歯と歯の間に挟まり痛みが出てしまうと、おいしくて楽しいはずの食事も台無しです。定期的な歯のお手入れをしっかりとしながら、硬いものや細かくて歯に挟まりやすいものを除いた料理にしてみましょう。

✓ 食事中にむせることがある



食べ物が食道ではなく、気管に入ってしまった状態です。喉の動きが弱くなり、飲み物や細かなもの、水分が多いものなどは特にむせやすくなります。また、薬の副作用でもむせやすくなることがあります。放っておくと、肺炎にかかるなど命に関わることもあるので、早めに対策を取っておきましょう。

喉を通りやすいように、食べ物や飲み物の硬さや食べ方などを工夫してみましょう。

✓ 口の中が渴きやすくなった



唾液が減ったことが原因です。口の中が渇いていると、噛むこと・飲み込むことがしにくくなります。歳をとると喉の渴きを感じにくくなるので、水分不足になっている可能性があります。口を動かすことで、唾液を出しやすくすることができます。また、必要な水分をきちんと摂ることも大切です。

✓ 以前よりも食べる量が少なくなった
食べないものが増えてきた



食べにくさが原因の場合があります。栄養の偏りや不足から、じわじわと栄養失調になってしまう方が増えています。

食べにくいものが出たときは、食べるのを止めるのではなく、食べやすくなるように一工夫したり、食べやすいものに置き換えて栄養補給をしましょう。

✓ 便秘がちになってきた



食事や水分の量が減ってきたり、体を動かさなくなることで起こりやすくなります。食事や水分の量が減っていないか確認しましょう。食べにくさなどから食事や水分が減っている場合には、食べやすい食事の対応をしてみましょう。

家族向け

家庭の おいしい チェック



食事を準備されるご家族が頑張り過ぎて気持ちに余裕がないと、食べる人もおいしさを感じるのが難しくなります。もしかしたら、あなたも知らず知らず頑張り過ぎてしまっているかもしれません。
頑張り過ぎていないか、あなた自身を今すぐチェック！

✓ 親御さんと一緒に食事をしていない



「一緒に住んでいない・・・」「食事準備だけで精一杯・・・」など、親御さんと毎日一緒に食事をするのは難しいかもしれません。家族での食事は“おいしさアップ”や“食べにくさの原因”がわかるなど、嬉しいことがたくさん。簡単な食事作りのコツやレシピで負担を減らし、一緒に楽しい食事の時間を少しずつ増やしていきませんか。

✓ 親御さんのために、家族とは別に食事を作っている



毎日の食事準備が負担になっていませんか？食べる人に合わせて何種類も食事を作るのは大変です。市販品を上手に活用したり、家族みんなと一緒に食べられる料理を取り入れてみてはいかがでしょうか。

✓ 親御さんとの食事を楽しめていない



食事の準備を頑張り過ぎてしまっているのかもしれませんが。親御さんも食べる力が弱くなり、食べられるものが分かりにくいことも原因になっていることがあります。親御さんの食べ力や、それに合わせた簡単にできる食事作りのコツやレシピを取り入れて、食事の負担を減らしていきたいですね。

✓ 「自分だけおいしいものを食べている」と申し訳なく感じることもある



市販の介護食を利用している人や、細かく切るだけの対応をしている方などは、「おいしいものを食べさせてあげられていない・・・」と申し訳なさを感じることがあります。親御さん自身も、「自分だけ別なんだ・・・」とハンディーキャップを感じてしまっているかもしれません。家族みんながおいしく食べられる調理のコツやレシピで、みんなでおいしさを共有できる時間を作りたいですね。

✓ 親御さんの食事について不安に感じることもある



食事の対応は、親御さんの「食べ力」だけではなく、「好み」や「体調」などの影響で、みんなが同じ対応で大丈夫、というわけではありません。食事の困りごとにも、きちんとした理由や対策があります。一人で悩まず、まずは思い切って相談してみませんか。

細かくするのは逆効果!?細かくしてイイ食材とダメな食材

とある日の食卓



お母さん

硬くて食べられないなあ。



娘さん

じゃあ、食べやすいように細かく切ってあげるよ!

Check!

噛む力が弱くなってきた人にしがちなのが、“細かく切る”こと。
一見親切のように思えますが、実は逆効果になっているかもしれません。
【細かく切ると食べやすい食材】と【細かくすると食べにくくなる食材】があるんです。元々やわらかい食材は切ることで食べやすくなりますが、硬い食材は細かく切っても硬く食べにくいんです。むしろ、口の中でバラバラになり、歯や入れ歯に挟まったり、気管に入りやすく、むせたり肺炎の原因になってしまいます。



娘さん

やわらかい食材と硬い食材はどう見分けられるの?

Check!

刻むとまな板の上でバラバラに散らばってしまうような食材は硬い食材です。
(例えば、きゅうりやきのこなど)
スプーンで押し潰れるような食材はまとまりがあり、やわらかく食べやすい食材です。(例えば、いも類や豆腐など)



刻んでバラバラになった
たくあんときゅうり



娘さん

硬い食材があるときはどうしたらいいの?

Check!

硬いものは細かく切るのではなく、薄めに切ったり、やわらかいものへの【置き換え】での対応がオススメです。



薄く切ったなす漬



栄養量(一人当たり)

エネルギー	270kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	9.4g
塩分	2.3g

ご飯入り肉団子のワンタン鍋

こんな方にオススメ：歯に挟まりやすい、むせる、食べる量が減った、便秘がち

噛む力が弱くなると、お肉が食べにくくなりがちです。ひき肉のそぼろや肉団子も一見食べやすいですが、口の中でバラバラになったり、パサパサして食べにくいことも。

そこで今回は、どんな料理にもアレンジしやすい、“ご飯”をつなぎに使った【やわらか肉ダネ】と肉ダネをアレンジした【ご飯入り肉団子のワンタン鍋】をご紹介します。

肉団子は残ったご飯を使えるので、つなぎに特別な材料を用意する必要もありません。

ご飯とワンタンを使うことで、主食も一緒に摂れるので、1品で栄養満点！

ワンタンを煮込むことで自然とろみも付いて、飲み込みもしやすくなります。

寒い冬に家族で一緒にお鍋はいかがでしょう？

【材料】4人分

ごはん・・・160g

豚ひき肉・・・250g

A 生姜(すりおろし)・・・1/2片

ねぎ(みじん切り)・・・15g

片栗粉・・・大さじ1

塩・・・少々

ワンタンの皮・・・1パック

チンゲン菜・・・1束

人参・・・1/2本

生姜・・・1片

白菜・・・150g

ごま油・・・小さじ1

B 鶏がらスープ・・・1200cc

塩・・・小さじ1/2

醤油・・・大さじ1

【作り方】

1. ボウルでご飯をよく潰したら、Aの材料を加えてよく混ぜ、団子にします。(約20個)



2. 野菜を全てせん切りにします。



繊維と直角に包丁を入れます。



3. フライパンにごま油をひき、野菜を炒めます。(＊土鍋以外であれば、ひと鍋でできます)



4. 3を土鍋に移しかえ、Bを加えて沸騰したら、1の肉団子を加えて5分ほど煮ます。



5. 斜め半分に切ったワンタンを1枚ずつ加え、3分ほど煮たら完成です。



一度にたくさんの料理ができちゃう“下蒸し”テクニック

とある日の食卓



お母さんの分だけやわらかくしたり、別メニューを作るのは時間がかかって大変だな…。
同じ材料で手作りしたいけど、もっと簡単にできる方法ないかしら？

Check!

噛む力が弱くなると、やわらかく煮たり、違うメニューにしたりと、料理の時間が増えがちです。短時間で色々な料理を作りたい！という方にオススメなのが、“下蒸し”です。材料をやわらかくするのに“下茹で”はよくしますが、材料が混ざらないようにひとつひとつ茹でるのは手間ですよね。“下蒸し”なら一度に色々な食材の加熱ができるので、温野菜はもちろん、お味噌汁の具、炒めもの、煮物など、色んな料理にアレンジできます。

アレンジメニュー
- 蒸しきゅうり -



きゅうりと豆腐
とパプリカの
炒めもの



トマトと
きゅうりの
サラダ



ポテトサラダ



こんなに便利!

下蒸し調理



◆下蒸しのキホン◆

1. 蒸し器に水を入れ、蒸気が上がるまで火にかけます。
2. 蒸し器に食材を並べます。
3. 蓋をして10～20分蒸したら完成です。



入れたらあとはおまかせで時間短縮!

茹でる、煮る、炒めるなどの調理方法に比べて時間はかかりますが、蒸し器に入れたらあとは蒸し器に任せて待つだけ。家事の合間などにできるので実は時間短縮になるんです。

! 小さい鍋で長時間蒸したり、強火で蒸すと水分がなくなり、空焚きになる恐れがあり危険です。残りのお湯の量を確認しながら蒸すようにしてください。

同時に調理ができる!

茹でる調理の場合は、食材が混ざってしまうので1つの食材ずつしか調理ができなかったり、ザルなどの仕切りが必要になってしまいます。下蒸し調理なら、食材同士が混ざることがないので、サラダ・炒めもの・煮物・みそ汁などいろいろな料理の下処理が一緒にできて便利です。



皮むき処理も簡単!

トマトやパプリカなど皮が硬い野菜も、1分間下蒸してから冷水に取れば、手で簡単に皮をむくことができます。



約1分

栄養も旨味も残って体に嬉しい!

茹でるよりも、下蒸しの方がビタミンなど水に溶け出して失われてしまう栄養素を少なくすることができます。また、旨味なども流れにくいので、旨味や甘味が濃いしっかりした味に上げることができますよ。



栄養量(一人当たり)

エネルギー	200kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	11.7g
塩分	0.25g

じゃがいもとツナのチーズピカタ

こんな方にオススメ：歯に挟まりやすい、むせる、食べる量が減った

噛む力が弱くなると、メインのおかずが食べにくくなり、ついついご飯と佃煮だけなどになりがちです。

今回は、ご家庭によくある食材を使って、下蒸しで簡単にできる、やわらかくおいしいメインのおかずをご紹介します。

【材料】2人分

- ツナ缶…1/2缶
- じゃがいも…1個
- 玉ねぎ…1/4個
- 小麦粉…大さじ1
- 卵…1/2個
- 粉チーズ…大さじ1/2
- 塩・こしょう…少々
- 油…大さじ1

【作り方】

1. 皮を良く洗ったじゃがいもと皮をむいた玉ねぎをまるごと30分ほど蒸し、熱いうちにじゃがいもの皮をむきます。



まるごと蒸せば、切る・皮をむく作業を省けますよ!



2. 1をつぶし、油を切ったツナ、粉チーズを混ぜ、塩・こしょうで味付けして、小判型に丸めます。



玉ねぎはヘラで切るように潰します。



3. 2に小麦粉をまぶし、溶き卵を付けます。



4. 熱したフライパンに油をひき、3を入れ表面を軽く焼いたら完成です。そのままでも、ケチャップやソースなどをかけてもおいしいですよ。



火が通っているの、表面に軽く焼き色を付けるだけでOK





栄養量(一人当たり)	
エネルギー	223kcal
たんぱく質	10.5g
脂質	12.7g
塩分	0.6g

下蒸しきゅうりの炒めもの

こんな方にオススメ：歯に挟まりやすい、むせる、食べる量が減った、便秘がち

サラダなど生で食感を楽しむのが定番のきゅうりも、下蒸しすることできゅうりの風味を残しつつ、やわらかく仕上げることができます。

そこで今回は、下蒸しきゅうりを使った、ごはんのおかずになる炒めものレシピをご紹介します。

【材料】2人分

- きゅうり・・・1本
- パプリカ(赤)・・・1/4個
- 木綿豆腐(小)・・・1丁
- 油・・・大さじ1
- 焼き肉のタレ・・・大さじ1

【作り方】

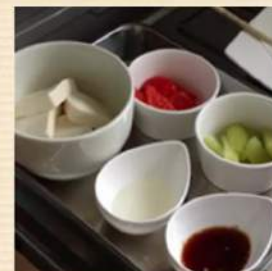
1. 材料を切ります。
きゅうりは皮をむき、拍子木切りにします。
豆腐は一口大に切ります。
2. 蒸気が上がった蒸し器に、きゅうり、パプリカを入れ15分ほど下蒸しします。
3. 2が蒸し上がったら、パプリカを冷水に取り、皮を手でむき、一口大に切ります。



下蒸し後に熱いうちに冷水にとると、ツルツと簡単に皮をむくことができます！

4. 熱したフライパンに油をひき、木綿豆腐を軽く焼きます。

5. 下蒸ししたきゅうり・パプリカを加えて軽く炒め、焼き肉のタレで味を整えたら完成です。



缶詰&レトルトで手軽にできる本格ごちそう!?

とある日の食卓



母のために手作りの料理を頑張りたいけど、毎日3食は正直疲れる…。でもレトルトをチンするだけって、美味しくないと、ダメな娘な気がして…。

Check!

頑張り屋さんのご家族ほど、食事づくりも一生懸命カラダにいいものを!と材料にこだわったり、丁寧に料理をされています。しかしその反面、ストレスがたまってしまいやすく、「もうできない!」と諦めてしまうことも。

100%か0%かではなく、自分のペースに合わせて料理にかかる時間や手間を調整できるといいですね。

そんな調整に役立つ食材としてオススメなのが、缶詰やレトルト食品。ただチンするだけでは手抜き・・・と抵抗がある方も多いようですが、面倒な工程を飛ばすためのアイテムとして料理に取り入れてみてはいかがでしょうか?



こんなに使える!こんなにおいしい!

缶詰・レトルト食品活用術

面倒な下処理いらず!

魚をさばく作業は、切り身を買ってきたり、お店でさばいてもらうことで省くことができますが、骨までやわらかく煮たり、骨を取り除くのは大変です。缶詰や圧力パウチの加工品なら骨までやわらかいので、取り除く必要がありません。水煮など味付けされていないものなら、いろんな料理や味付けに使えるので便利です。

プラス食材でアレンジ自在!

味付きの缶詰やレトルト食品は濃いめの味付けで、たくさんは食べにくいのが難点です。内容量や具が少なく、そのまま出すにはさびしい・・・なんてことも。これが、レトルト食品を提供するときを感じる罪悪感につながる原因かもしれませんね。そんなときは、じゃがいもや豆腐などの食材をプラスして、ボリュームアップさせちゃいましょう!

例えば牛丼の素なら…



緊急時でも安心!災害用の備蓄にも

生の食材はおいしいですが、消費期限があり、冷蔵庫や冷凍庫で保管が必要で買いためするにもスペースがなくて困ってしまうことも。

缶詰やレトルト食品なら、心配無用。もともと長期保存用の商品なので、買い物に行けなかったときや停電などの災害時にも対応できます。日頃の料理に活用しておけば、いざというときもスムーズに使えるのでオススメです。



栄養量(一人当たり)

エネルギー	283kcal
たんぱく質	19.2g
脂質	17.6g
塩分	1.9g

味噌煮缶で魚の和風トマト煮

こんな方にオススメ：歯に挟まりやすい、食べる量が減った、便秘がち

便利な魚の味噌煮缶。

でも、毎回そのまま出すだけじゃ飽きてしまいますよね。

そこで今回は、魚の味噌煮缶を使ってお子さんからシニアの方まで家族みんなが大満足のアレンジレシピをご紹介します。

【材料】2人分

- いわしみそ煮缶・・・2缶
- トマト水煮(カット)・・・1/2缶(200g)
- 玉ねぎ・・・1個
- にんにく・・・1片
- 油・・・大さじ1
- コンソメ・・・小さじ1/2
- 塩・こしょう・・・少々
- アスパラガス・・・2本(30g)

※かぼちゃ、ブロッコリー、パプリカなど
お好みの野菜でどうぞ

【作り方】

1. 玉ねぎとにんにくは薄切り、アスパラガスは斜め切りにします。



2. 熱した鍋に油をひき、にんにく、玉ねぎ、アスパラガスを炒めます。



3. 2にトマト水煮缶といわしみそ煮缶(汁も全て)を加え、煮込みます。



4. コンソメ、塩・こしょうで味を整えたら完成です。

時間短縮
テクニック

野菜が硬くて食べにくい方は、下蒸し野菜を使うと時間短縮になって便利です。





栄養量(一人当たり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	6.1g
塩分	0.6g

即席スープの素で簡単!かわり茶碗蒸し

こんな方にオススメ：歯に挟まりやすい、むせる、食べる量が減った

やわらかくて口当たりが良く、食べやすい茶碗蒸し。

だし汁を取ったり、材料の下ごしらえをしたりと、本格的に作ると意外と手間がかかりますよね。

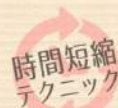
そこで今回は、混ぜて蒸すだけで簡単に作れる、市販の即席スープの素を使ったレシピをご紹介します。

【材料】2人分

- 卵・・・1個
- コーンスープの素(顆粒)・・・1杯分
- 熱湯・・・200cc

【作り方】

1. 耐熱性の器にコーンスープの素と熱湯を入れ、よく混ぜて溶かします。



コーンスープの素をお湯100ccで溶かした後に、水100ccを加えると冷ます時間を短縮できますよ。



2. 1の粗熱が取れたら、溶き卵に加えてよく混ぜます。



3. 2にラップをして、蒸気が上がった蒸し器に入れて、15分ほど蒸したら完成です。



アレンジ

かぼちゃスープやほうれん草スープなど、他の味の即席スープの素でもおいしくできるので、お好みのスープの素でどうぞ!

! 即席スープの素には、コーンやきのこなど具が入っている場合があります。むせやすい方の場合は、粒が入っていない商品を選ぶなど、食べる人の能力に合わせて調整してください。

まとめテクニックでパサパサ食材を食べやすく!

とある日の食卓



コホコホ。焼き魚好きなんだけれど、あといいわ。

お母さん



大丈夫? 焼き魚はパサパサして食べにくいみたいね。

娘さん

Check!

焼き魚や焼いたお肉、焼き芋など、パサパサした食べものは、歳を重ねるごとに食べにくくなりがちです。よく噛んで、だ液と混ぜて食べやすくしていますが、口が動きにくくなったり、だ液の量が少なくなってしまうことが食べにくい原因です。パサパサした食材は水分が少ないので、口の中でパラパラになってしまい、入れ歯に挟まったり、気管に入ってむせて苦しい・・・なんてことも。パサパサ食材をしっとりさせるまとめテクニックで、おいしく食べやすくしてみませんか?

しっとり!? まとめテクニック

王道のまとめ食材! 片栗粉でとろ〜りあん

パサパサ食材をまとめる定番食材と言えば、あんかけ。残った煮汁などに片栗粉を溶かすだけなので、お手軽です。



! 片栗粉はだ液で消化されてしまうので、同じスプーンや箸を使って食べているとあんが薄くなってしまいます。ゆっくり食べる方やむせやすいという方は小皿に取り分けながら食べるか、専用のトロミ剤などを使ってとろみをつけましょう。

ソースでまとめる

マヨネーズ、ケチャップ、ごまドレッシング、ホワイトソースなど、とろとしたソースをかけると食べやすくなります。マヨネーズやとろとしたドレッシングなら調理要らずで簡単! ゆで野菜やお浸しにオススメです。



もちろんお肉やお魚料理にも。マヨネーズを塗って焼くだけのマヨネーズ焼きも、ひと手間でごっと食べやすく仕上がりますよ。

しっとり食材でまとめる

「パサパサ食材」の食べにくさは、反対の「しっとり食材」との組み合わせで解決できます。

パサパサひき肉×ふんわりスクランブルエッグ
鮭のムニエル×しっとりポテトサラダ
パサパサパンケーキ×ヨーグルトやアイスクリーム
硬くなりがちなエビ×はんぺん など





栄養量(一人当たり)

エネルギー	264kcal
たんぱく質	5.7g
脂質	10.6g
塩分	0.2g

豆腐とチーズのトライフル

こんな方にオススメ：歯に挟まりやすい、むせる、食べる量が減った、便秘がち

栄養補給にもなる大事なおやつ。

お孫さんや曾孫さんと一緒に・・・とご家族みんなで食べられるとますます楽しいですよ！

そこで今回は、混ぜるだけで簡単に作れるおやつレシピをご紹介します。

お好みの具材を選びながらアレコレお話しながら作るのもいいですよ。

【材料】2人分

- 絹ごし豆腐・・・50g
 - クリームチーズ・・・50g
 - はちみつ・・・大さじ1.5
 - キウイフルーツ・・・1/2個
 - バナナ・・・1/2本
 - カステラ・・・2切れ
 - ココアパウダー・・・適量
- ※果物は季節のものをお好みでOK

【作り方】

1. 果物は一口大に切ります。



バナナ・キウイフルーツ・桃など熟したやわらかい果物を使うと、さらに食べやすくなります。



忙しいときは、カットフルーツや果物の缶詰を使うと、皮むきや、切る手間を省くことができます。



2. カステラも一口大に切っておきます。



3. ボールにクリームチーズと絹ごし豆腐、はちみつを入れ、なめらかになるまでよく混ぜます。



4. 器にカステラ、果物を盛り付け、3をかけたら完成です。お好みでココアパウダーをふりかけます。



「食の親孝行サイト」の使い方

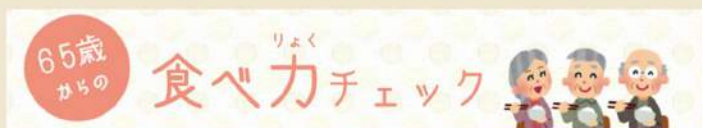
食の親孝行サイトとは？

ご高齢の親御さんを持つ方々に対して、親御さんとの生活をより楽しく、ラクに過ごしていただくために、食事に関するコツやレシピなどの情報をお届けするサイトです。

公益財団法人日本財団の助成事業として、一般社団法人ゆいこしが運営しています。

1. 食べカをチェック！

食事の悩みの原因を見つけるため、親御さんやご自身の食べる力を簡単にチェックできます。



2. 食べカチェックに合わせてレシピを選ぶ (困りごとから選ぶ・レシピから選ぶ)

食べカチェックの結果をもとに、親御さんの食べカに合ったレシピを探せます。

【困りごとから選ぶ】

例えば、食べカチェックで【食事中にむせることがある】に当てはまった場合、こちらをクリックすると、むせにくいレシピが見られます！

【レシピから選ぶ】

食べカチェックで当てはまった項目に合わせたレシピが選べます。レシピのポイントが一目でわかります！

レシピ	特徴
すりおろしたのれんやぶらうめん	食べる量が減った 便秘がち
簡単フローズンヨーグルト	食べる量が減った 便秘がち
圧力鍋でサムゲタン(炊飯器でもOK)	歯に挟まりやすい むせる 食べる量が減った 圧力鍋
飲む点滴～トマト風味～	口が乾きやすい

3. 個別の悩みは相談窓口へ！

食べカや親孝行レシピの疑問や個別のお悩みは相談窓口をご利用ください。電話・メール・相談所などお好きな方法をお選びいただけます。

- 電話相談
- ワンコイン相談カフェ
- 無料相談所
- メール

ゆにしあの講師紹介

私たちがサポートします!



池田 百合子

宗片 恵理

私たちは、もともと老人ホームに勤務する管理栄養士でした。
 デイサービスのご利用者様と出会い、ご家族が、食事づくりや食事のお世話で、大きな悩みを抱えていることを目の当たりにしました。
 “頑張っている妻を、家に来て助けてほしい”というご利用者様の強い思いにも触れ、自宅で過ごすシニアの方とご家族の食の問題の解決を目指し、施設ではなく住み慣れた自宅に場所を移し、食に関するお手伝いをするためゆにしあを立ち上げました。

ゆにしあの活動

食のリハビリプログラム



専門職向け講座



地元野菜を使ったオリジナルレシピも!



料理教室

電話相談サポート

お電話にて、ご相談をお受けいたします。
 ご相談内容に合わせて、オリジナルメニューやマニュアルをお送りします。

メール相談サポート

ご都合のよいお時間にご相談いただけます。
 ご相談内容に合わせた返信をいたします。

ご自宅訪問サポート

ご自宅へお伺いして、ご家庭毎のお悩みに合わせて、個別の対応をいたします。状態や要望に合わせたオリジナルレシピやマニュアルがもらえるので、忘れる心配がありません。

お問合せ先

「食の親孝行サイト」には、本誌に掲載した【食ベコツ】や【作ってあげたい親孝行レシピ】などを多数掲載しております。また、運営元の「一般社団法人ゆにしあ」の活動をホームページにて公開しております。詳しくはホームページをご覧ください。

食の親孝行サイト



「食の親孝行サイト」または「ゆにしあ」と検索

食の親孝行サイト <http://shoku-oyakoko.uni-sia.org/>
 ゆにしあ <http://uni-sia.org/>



Tel/Fax

023-666-6244

(受付時間 平日9時~18時)

お気軽にご相談
 ください!



〒990-0007
 山形県山形市沼の辺町10-26



info@uni-sia.org