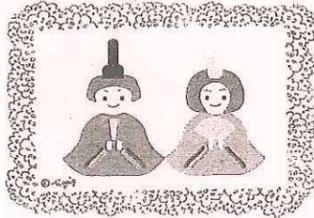
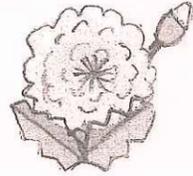


天寿荘ヘルパー便り



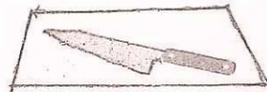
2016年 3月発行 237号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

『調理の工夫で美味しく食べよう!』



高齢者の身体には、さまざまな変化が生じ、硬い物が食べにくくなったり、うまく飲み込むことが出来なくなったりします。手を加えて、ひと工夫することで、食べやすく飲み込みやすくなります。

☆食べやすくする工夫



・煮る時にひと工夫…大根など繊維が多く、中まで火を通すのに時間がかかる

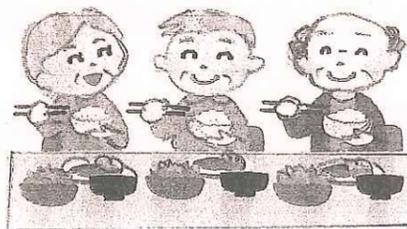
野菜には、かくし包丁を入れて煮ると、まんべんなく中まで火が通り食べやすくなります。

・硬い食材はすりおろす…サツマイモ、ジャガイモ、リンゴなどの硬い食材は、すりおろしてカレーやスープなどに加えると飲み込みやすくなります。



・蒸した方がよい食材…魚の切り身を焼くと、身が硬くなってホロホロと崩れやすくなったりします。蒸すことで身はホクホクと柔らかくなり、更に蒸した魚の切り身にあんをかけると、より食べやすくなります。

・豆、イモ類…十分に加熱すると、中まで柔らかくなり、ミキサーがなくてもスプーンの裏で熱い内につぶして料理に使いましょう。



寒さもやわらいで梅も満開になり、春の食材が出はじめてきました。健康な身体を維持して元気に過ごすために、いろいろな食材を食べやすくして美味しく頂きたいものです。

そこで今月のテーマは、『調理の工夫で美味しく食べよう!』です。

☆飲み込みやすくする工夫

- ・和え物…マヨネーズ、ドレッシング、ヨーグルトなどで和えると全体的にとろみのある仕上がりになります。
- ・つなぎとなるもの…食材を卵や小麦粉、とろろなどを混ぜると飲み込みやすくなります。
- ・とろみ…食材にあん風のとろみをつけて、口の中でバラけるのを防ぎます。
- ・水分…お茶などの水分には、市販のとろみ剤を使うとムセにくくなります。また、ゼラチンなどで固めると、のどごしがよくなります。

< 簡単に作れる和え物を紹介します >

昆布でとろり菜の花のおろし和え

材料

- ・大根おろし 1/2カップ
- ・菜の花 4本~
- ・お酢 小さじ1
- ・お醤油 適宜
- ・とろろ昆布 適宜

作り方

- ① 菜の花をゆでて、食べやすい大きさに切ります。
- ② 大根おろしをボールに入れて、お酢を加えよく混ぜます。
- ③ ②に菜の花を加えて、混ぜ合わせます。
- ④ 味を見て、必要なだけお醤油を加えます。
- ⑤ 最後に、とろろ昆布を加えて混ぜ合わせて出来上がりです。

☆食欲は見た目も大切です。目で見て美味しく感じるように、野菜などの赤、緑、黄色、白を取り入れて盛り付けましょう。