

自宅で出来る簡単介護食

加齢や病気などによる機能低下などが原因で、噛む力・飲み込む力が弱くなった人のために、「食べやすく」工夫された食事が介護食です。病院や施設では、その人に合わせた食事を提供してくれますが、在宅での食事はご家族が作らなければいけません。今回は、自宅で簡単に作れる介護食の作り方についてまとめてみました。



咀嚼・嚥下しやすい調理のポイント

- 食べやすい形状にする。

食べやすい大きさに刻む、つぶす、すりつぶす。



- やわらかく煮込む、缶詰などを利用する。

缶詰の魚や肉は、とてもやわらかく簡単につぶすことができます。

- 適度な水分を含ませて、パサつきを防ぐ。

パンはスープに浸す。

揚げ物は煮る。



- ツルンとさせて、のどごしをよくする。

ゼラチンなどで固める。

肉など片栗粉をまぶして調理する。



- とろみをつけたり、油脂やつなぎでまとめてばらばらになるのを防ぐ。

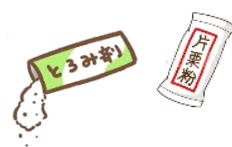
あんをからめる。

マヨネーズで和える。



- 液体はとろみをつけて、むせを防ぐ。

市販のとろみ調整食品を利用する（片栗粉でも代用できます）。



家族と同じ食事を食べたいな！

(献立例)

ごはん お刺身 肉じゃが お浸し みそ汁



- ・ごはん やわらかいご飯がよければ、お水を加えレンジで加熱
- ・お刺身 薄切りにする 赤身のまぐろなどがおすすめ
たたいてねぎとろにするのも良い
- ・肉じゃが 野菜をつぶして肉を混ぜ込む
- ・お浸し 葉の方を使用し細かく切る 必要であればあんをかける
- ・みそ汁 とろみをつける



上手に手抜きして楽しい食事を

特別なものを作らなくてはいけないと思わずに、普段の食事にひと工夫してみましよう。

市販の介護食やレトルト食品、缶詰も利用すると良いでしょう。

食事は毎日のことです。あまり神経質にならず、簡単なことから始めると良いでしょう。