

やわらか食について

社会福祉法人 芦別慈恵園
 介護事業課 介護事業部 栄養係
 管理栄養士 村上由佳
 調理主任 出家厚子

介護理念

- ①一人一人の生活、暮らしを大切にする。
- ②さいごの時まで口から食べる。
⇒大きく関わるどころ!!!
- ③家族と一緒に看取る。

【栄養係として】

- ・食べやすいやわらかさ
- ・おいしそうな見た目を研究

➡ やわらか食

やわらか食

- ・平成16年から実施
- ・見た目の大切さ
⇒出来る限り、普通食と変わらずに
- ・舌で押すとくずれる固さに
(調理方法・切り方の工夫)

【現在】
レパートリーが70種類以上になる

やわらか食

【実施してみた】

- ・ごぼう
- ・こんにゃく

} 難しい…

↓

ごぼう: 煮込んでも、口の中に残りやすい
 こんにゃく: やわらかくならない
 ⇒ロボクーブ(ミキサー)にかける

やわらか食を行ってみて…

- ・新調理方法が見つかる
- ・色々な食材に挑戦する
- ・新献立からさらに工夫する

新調理法…たまご焼き

【今まで】

- ・たまご焼き器で焼く
- ・きざみ食～ロボクーブにかけていた

↓

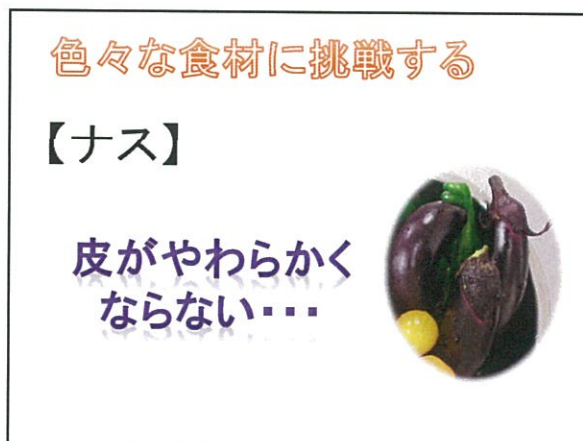
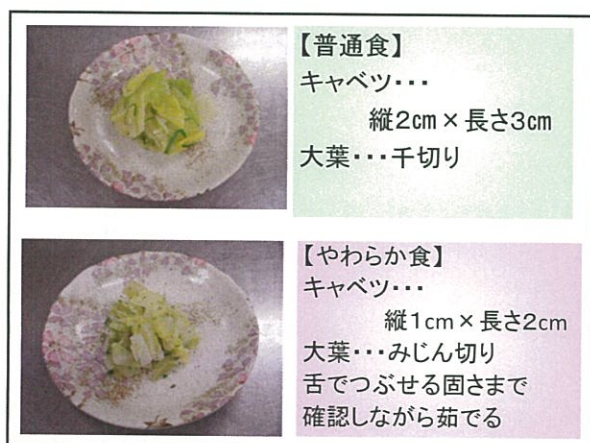
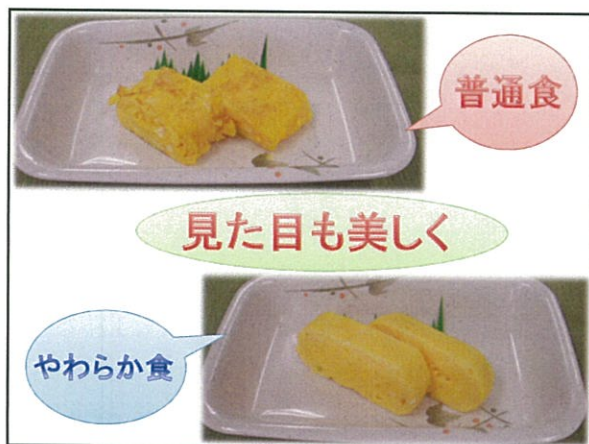
- ・パサパサしていて食べにくい
- ・スクランブルにしてみた…
(もっと普通食に近い方法はないか)

新調理法・・・たまご焼き

【新しい方法】

- ①半熟状態のスクランブルエッグ
- ②火から下ろす
- ③専用の形にラップを敷き流す
- ④蒸す








切り方の違い・・・

普通: 皮がついたまま、斜めに切る。
 やわらか: 皮を剥き、薄くスライス



多めの油でよく炒め、柔らかくなってから、味付けする。

ポイント

ナスの切り方です。

普通食



大きく皮つきのまま

炒めると



変わらない

やわらか食



皮をむいて

炒めると



しっとりしてくる

マーボ茄子

普 や



しぎ焼き

普 や



新献立・・・トマト煮

【切り方】

- ①鶏もも肉 1cm × 1cm
- ②なす 1cm × 1cm
さいころ切り
- ③じゃがいも 乱切り
- ④たまねぎ スライス
- ⑤ピーマン 1cm × 1cm

【やわらか食】

- ①圧力鍋で10分煮る
- ②皮をむいて (さいころ切り)
- ③ 1cm × 1cm
さいころ切り
- ④⑤普通食と同じ



良かったこと・・・

以前より見た目に
こだわる事が出来ている

ユニットスタッフにも
浸透してきている

感じること

悩んだら・・・

一口食べて確認!

食べにくければ、刻んで頂きたい・・・

色々な食材・献立に
チャレンジしていきたい!!

やわらか食試食についての
アンケートを終えて・・・

アンケート結果

・卵焼き

見た目は常食と同じ、
やわらかく食べやすい。
その中で・・・
少し固いのではないか。

提供時間が大切

アンケート結果

・茄子しぎ焼き

味付けがおいしい。
芯のようなものが残っている。

◎産地
◎旬の時期

切り方の
工夫

