

やわらか食の取り組み ～自立支援につなげる食事作り～

くらし事業部 栄養係 管理栄養士 村上由佳

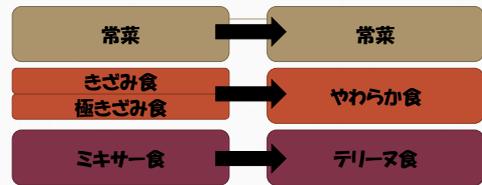
はじめに

- 見た目が常菜と変わらない食事を目指し40年
- 食材をさざまずに調理をするやわらか食を作りたい
- 平成29年10月2日より開始

やわらか食とは

- 見た目は常菜と変わらずに食材がわかる食事
- 嚥む力が弱い方へ、嚥むことでうま味飲み込める食事
- 嚥むことで姿勢の維持、体や頭が目覚める状態を作る

食事形態の変化



取り組んだこと

- ① 試食作り
- ② 調理実習
- ③ 会議で試食
- ④ 飲み込みテスト

① 試食作り～野菜やこんにやくなど

時間をかけて煮るとやわらかくなる野菜の調理方法は変更せず
やわらかくならない野菜などを主に試作していった

→ やわらか水で下茹でする

やわらか水とは・・・
食用の重曹1gと水1リットル
食用の重曹はベーキングパウダーと
同じ成分です!!

やわらか水で下茹でした結果

食材	課題	解決策	結果
きゅうり	中はやわらかいが、皮が残る	皮をまだらにむく	皮は気にならなくなった
ごぼう	やわらかくなりすぎると、風味がなくなり不味い	やわらか水で下茹で後、だし汁でさらに煮る	ごぼうにだしの味が入りおいしい、繊維もなくなり食べやすい
こんにゃく	やわらかくならない	細かくきざんだあと、介護用寒天で固める	舌で潰すことができるがこんにゃくの食感も残っている
マカロニ	やわらかくならない	ニョッキに代える	やわらかく、味も良い
きのこ類	やわらかくならない	細かくきざんだあと、すりみやひき肉に混ぜる	きのこの風味が残り、飲み込みやすい

盛り合わせサラダ

きゅうり:皮をまだらにむいて、やわらか水でゆでる
トマト:皮をむく



ケチャップ炒め

マカロニ
ニョッキに代える

ピーマン
やわらか水でゆでる

常菜 やわらか食

おでん

こんにゃく
介護用寒天で固める
大根
やわらかくなるまで煮る
はんぺん
そのままやわらかい
ソフトマフラー
うおがしあげに代える



①試食作り～肉や魚

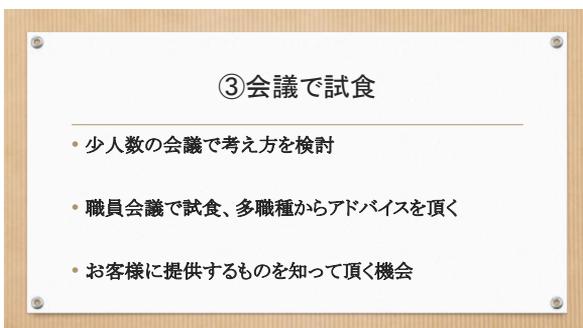
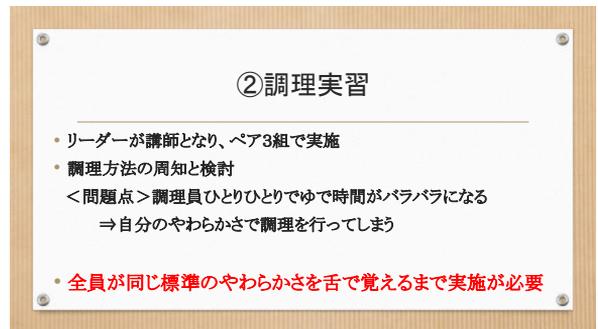
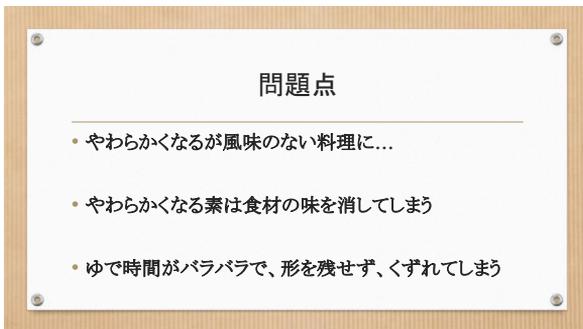
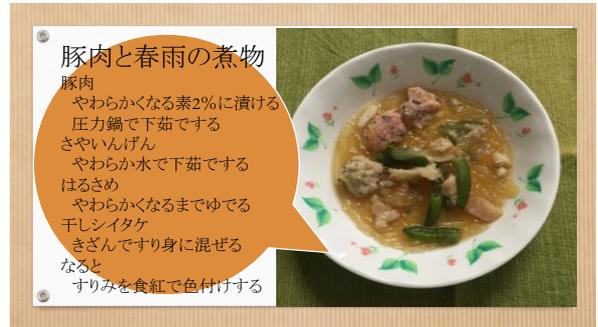
- ⇒ やわらか水に漬ける
- ⇒ やわらかくなる素に漬ける
- ⇒ 調理方法の検討

焼く、揚げるでは固くなってしまったため、検討が必要

やわらかくなる素とは・・・
スベラカーゼミートという粉末で
肉や魚をやわらかくする**酵素**のこと
食材によって濃度を変更
基本:水100mlに対し素4g(4%濃度)

肉や魚を食材別にみた方法

食材	やわらか水	やわらかくなる素	その他	調理方法
鮭	○	—		焼く ⇒蒸す
たら、金目鯛	×	○		
さんま				揚げる
ぶり	×	×	すりみに変更	⇒揚げてから煮る
カラスカレイ	—	—	何もしない	しょうゆ味の汁に漬ける
ほっけ				
豚肉	×	○		上記と同じ
鶏肉	×	○	そぎ切り	+圧力鍋で煮る



④ 飲み込みテスト

- お客様に実際にやわらか食を食べて頂き、確認
普段の食事の様子から『嚙む』ことに心配がある方を対象
- 多職種に協力を頂き実施

変更があった人数と理由

変更内容	ユニット・人数	変更になった理由
テリーヌ食から やわらか食へ ↑	きらら 1名 ほたる 1名	嚙むことができる 見目で判断することができる
常菜から やわらか食へ ↓	ほほえみ 2名	常菜だと嚙みきれないおかずがあった
やわらか食から テリーヌ食へ ↓	ふれあい 3名 ひまわり 2名	嚙むことがうまくできない 普段から、むせることがある

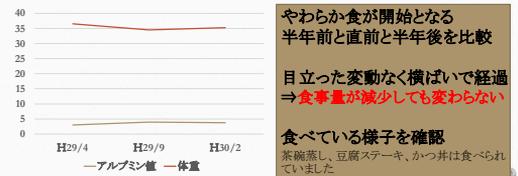
変更後の食事量の変化と要因

【増加 2名】食べにくかった肉や魚がやわらかくなり、残さず食べるようになった

【減少 3名】ターミナル期の方が2名
1名は形態が変更になり食べにくくなったと思われる

【横ばい 3名】もともと全量食べていた方が対象

食事量が減少した1名の栄養状態



食事が進まないこと

- 基本的に食事を食べることは大切
- 慈恵園では
食べるものであれば、何でも良い(お菓子も食事の1つ)
人間お腹がすけば食べる すいていなければ食べない

**ひとりひとりの栄養状態を把握し、
根拠を作って進めていく**

やわらか食とは

- 思わず、手をのぼしたくなる気持ちにする
- 1口でも自分で食べる力を引き出したい

**自分で食べ始めるきっかけ
自立支援のひとつ**

さいごに

- 食べておいしい、やわらか食を目指す
～食感だけにとらわれず、味付けの工夫を

お客様が笑顔で
最期の時まで口から食べることができるように・・・

ご清聴ありがとうございました