

## 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

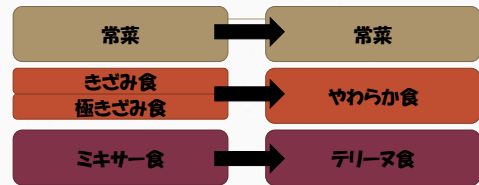
## はじめに

- 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

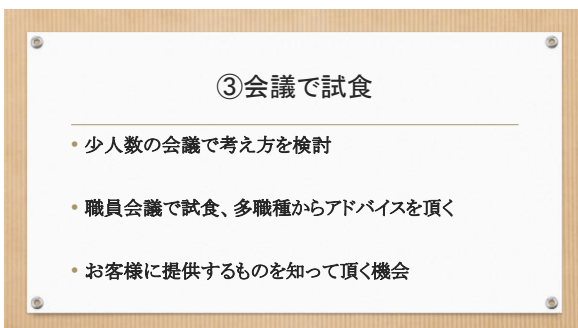
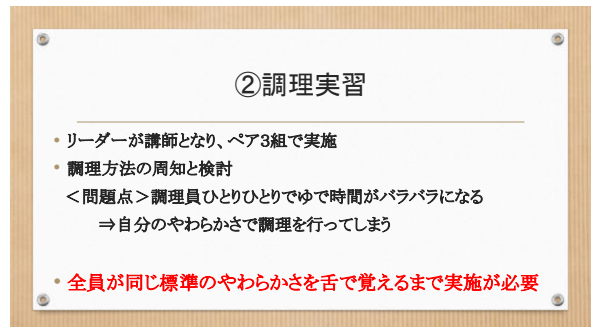
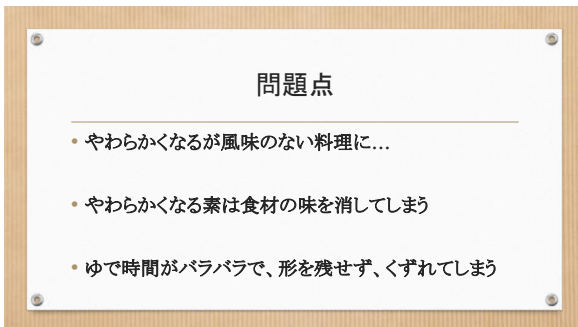
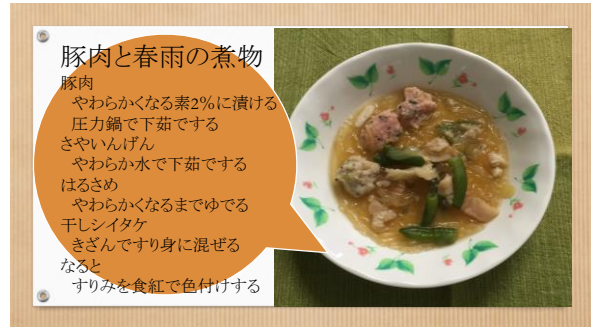
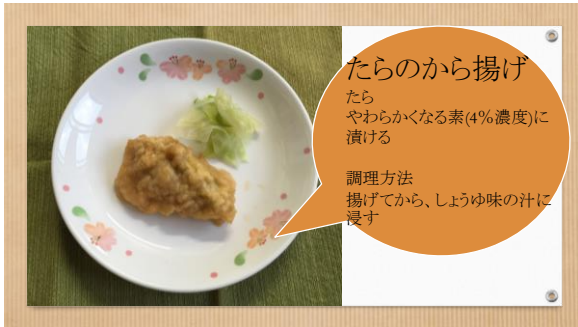
- ⇒ やわらか水に漬ける
- ⇒ やわらかくなる素に漬ける
- ⇒ 調理方法の検討

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

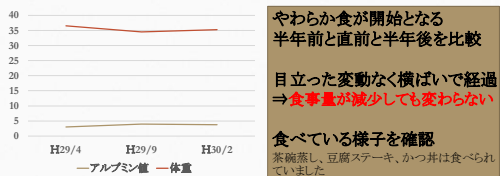
#### 変更後の食事量の変化と要因

【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