

# 第2回 新食研すなっく(ˆoˆ) 介護食の対決レポート

新宿食支援研究会「すなっく(ˆoˆ)」プレゼンツ  
2016年6月5日 デイサービスふぁみりいにて開催

## 第2回 介護食の料理対決！ 結果レポート ～調理が苦手な男性でも、できる料理～



### ■今回の介護食の対決は

『料理が苦手な男性でも、できる料理』をテーマに、挑戦者の3者がそれぞれアイデア、技を競う三つ巴の熱い対決となりました。介護食は食べる方にとって食べやすい形態はもちろんですが、加えて味、見た目、栄養も大事です。しかし食事は毎日（だいたい）3食のこと。今回のテーマのように『簡単』に作る事ができることもとても重要です。

今回のテーマは、男性のみならず、料理の苦手な女性でも、仕事と介護を両立させる皆様にもぜひ欲しい情報ですね！さて、今回はどんなメニューや技のアイデアが飛び出したのでしょうか？

### ■対決する3者は

①『エイコ新宿』：新宿食支援研究会が誇る管理栄養士による専門家チーム、南さん・助っ人の清谷さん。なるべく火を使わないことを考えて、コンビニエンスストアの食材を活用する簡単なメニューの紹介です。



②『ライフデリ』：こころのつながり・高齢者配食サービス、乗原(くわはら)さん・助っ人のデイサービスふぁみりい坪山さん。冷凍食材を使わずにチルドだからおいしい、温めるだけで簡単な家庭的な味を提供します。



③『マルハニチロ』：今日食べても、明日食べてもおいしい総菜、マルハニチロ三松さん・助っ人の日本介護食品協議会の藤崎さん。介護食品に、ひと手間加えるだけで簡単に、おいしく、栄養バランスにも配慮したレシピを提案します。



》》》 対決した料理は、次ページへ

## 第2回 新食研すなっく(ˆoˆ) 介護食の対決レポート

### 料理①コンビニ活用食「豚の角煮入りサンドイッチ」



491kcal

390 円

26 分

主食『角煮サンド』、汁物『みそ汁』、  
副菜『和風サラダ』、デザート『フルーツ』

**ポイント①** コンビニで揃う食材を活用して火を使わず手軽に簡単にできる。

**ポイント②** サンドイッチは三角にすることで小さめにつくり、栄養満点でも食べる時の見た目の負担を軽減。たんぱく質を多くとれるように考えたメニューです。

### 料理②配食・宅配弁当「栄養バッチリ♪簡単ランチ」



520kcal

563 円

16 分

主菜『和風ハンバーグ』、副菜『えのきのきんぴら・豆腐のかに風あんかけ・カジキのトマト炒め・大根なます・菜の花とひじきのごま和え』、主食『ごはん』

**ポイント①** とにかく沸かした湯で温めるだけなので簡単。パッケージには『温め可』と明記されています。温める時間も2～3分程度。

**ポイント②** 柔らかい食材を使用しています。多くの食材やおかずを少量ずつ、頂けるのが魅力です。

### 料理③介護食品「料理が苦手な男性でもできるかんたんアレンジレシピ」



531kcal

500 円

15 分

主食『豆腐と卵のあんかけ(マルハニチロ)・パパッとライスやんわか(はごろも)酢飯』、  
副菜『肉じゃが(マルハニチロ)・さといも(ふじっこ)・きぬさや添え』、  
デザート『ゼロリーもも風味(マルハニチロ)・ヨーグルト(明治)・もも缶と黒豆和え』

**ポイント①** 常温で日持ちする食材で、常備できる。すし飯にすることで食欲をそそります。

**ポイント②** 『ユニバーサルデザインフード(UDF)2』歯ぐきでつぶせる柔らかさのものを選択。食べやすさや栄養、塩分にも配慮しています。

》》》 対決した審査の結果は、次ページへ

## 第2回 新食研すなっく(^o^) 介護食の対決レポート

### ■果たして審査の結果は

対戦の3者が素晴らしい闘いを展開し、審査員は評価に相当悩むことに。実に45分以上の審査時間をかけ厳選なる審査が行われました。今回審査をしていただきましたのは、介護職代表：辻さん、管理栄養士代表：板垣さん、医療職代表言語聴覚士：小田さんの3名です。それぞれの専門的な視点より評価シートを用いた結果です。

**第1位：マルハニチロ** 評価のポイント：一番の決め手は、今回のテーマ『料理が苦手でもできる』に最も合致していたところが高得点に。介護食品を組み合わせることや、酢を加える、絹さやや黒豆をちょっと足すという簡単な工夫で彩りも食感もよく仕上がりました。

**第2位：ライフデリ** 評価のポイント：何と言っても、温めるだけでこれだけのバランスのとれた食事がとれるのは配食サービスならではの魅力。毎日の食事として考えると、飽きない工夫を考えていきたいですね。

**第3位：エイヨ新宿** 評価のポイント：栄養をしっかりとれることに重点が置かれていたのはさすがに栄養士ならではのレシピ。調理時間も30かかっていないので簡便ではありますが、料理になれていない人が作るの少し工夫がいるかもしれません。

### ■今後のすなっくの活動は

新宿食支援研究会「すなっく(^o^)」では今後も介護食対決を展開して参ります。

第3回 介護食対決 開催予定：2016年9月4日（日）

場所やテーマは後日HP (<http://shinnshokukenn.org/>) で発表します。乞うご期待！！

\*\*\*\*\*

#### ■詳細はWEBでも紹介

今回の料理対決の詳細や調理・試食などの様子は新食研ホームページにて紹介しています。

—URL：<http://shinnshokukenn.org/>



#### ■会場協力先

- ・デイサービスふぁみりい 認知症対応型デイサービス  
—所在地：東京都新宿区高田馬場 4-31-10

