

第3回 介護食の料理対決！ 結果レポート テーマ「糖尿病でも食べて満足メニュー」



■今回の介護食の対決は

「糖尿病でも食べて満足メニュー」と、今回は少し指向を変えて、病態食という観点からのエキスパート3者の対決となりました。まさに食支援の原点とも言える、病気であってもいつまでも美味しく、口から食べられるという形を実践したものです。対決の3者には、食事制限のある方でも満足できるメニューをいろいろなアイデアと調理方法によって、披露してもらいました。

《今回の想定する対象者》

- ・対象者：女性 70代、糖尿病（2型、インスリン不使用）、摂食・嚥下の機能低下なし、
- ・栄養管理（1食あたり）：カロリーは500kcal以下、炭水化物はエネルギーの60%以下、たんぱく質は20～25g前後

■対決する方は

①**特段の調理**：耳慣れない言葉ですが、名前の通り、特段の専門的配慮を持って行う調理で、医師の診断書や管理栄養士の指示書等を元に、ヘルパーが調理するものです。

：管理栄養士の板垣さん、ヘルパーの神崎さんのチーム

②**介護食品の活用**：介護食品のレトルト食品や簡単惣菜を活用し、介護向けの食事を手軽に美味しくと、いろいろな技やアイデアを盛り込んだ調理です。

：管理栄養士の清谷さん、日本介護食品協議会の藤崎さんのチーム

③**冷凍の宅配弁当**：食と栄養の側面から、医療・福祉業界へ給食事業を展開している日清医療食品(株)から、人気の冷凍弁当を、糖尿病の方向けに選定しました。

：日清医療食品の柴垣さん、モッテコの高瀬さんのチーム



》》》 対決した料理の内容は、次ページへ

料理①特段の調理「野菜たっぷり和食メニュー」



524kcal

500 円

45 分

主食『もちり麦入りご飯』、汁物『食物繊維たっぷりのキノコ汁』、主菜『肉と塩昆布の旨み蒸し焼き』
副菜『豆腐入りふわふわ卵焼き』、副菜『レンジで簡単・小松菜のお浸し』

ポイント① 栄養バランスと糖質を抑えた料理、食材の使用。

ポイント② 野菜類や食物繊維の多い食材を考え、エネルギー制限や血糖値の上昇を抑えた献立です。

料理②介護食品の活用「介護食品を使って食べて満足メニュー」



464kcal

543 円

50 分

主食『ご飯』、汁物『清まし汁』、主菜『野菜あんかけ』、副菜『サラダ』

ポイント① お手軽食材で作りながらも介護負担を減らす。

ポイント② レトルトのマイサイズシリーズは、100kcal表示で分かりやすい。

料理③冷凍の宅配弁当「いつでも簡単レンジでチンするだけ！！」



459kcal

670 円

20 分

おかず「食宅便：カロリーケア 1200」

『鰯の胡麻味噌焼き、豚肉のスタミナ炒め、牛蒡とパプリカのサラダ、小松菜と油揚げの煮浸し、昆布の佃煮風』

主食・汁物『ご飯、味噌汁セット』

ポイント① 週替わりの7食セットを注文すれば、自宅まで配達。

ポイント② 1食当たりのカロリーを400kcalに抑えられます。

》》》 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

三者三様、それぞれの特性を生かし、今回も素晴らしい出来栄となりました。いつものように審査員は頭を抱えることになり、審査時間も伸びてしまいました。それぞれの専門的立場から評価を進め、僅差で次の結果となりました。

—審査員は医療職代表：木下さん、管理栄養士代表：南さん、介護職代表：後藤さん

第1位：特段の調理 評価のポイント：相手の体調などを観察しながら、調理できるのは、手作りの良さだと思います。豆腐を入れた卵焼きなど、簡単にできるアイデアも満載でした。調理の苦手な方には大変ですけどね。

第2位：冷凍の宅配弁当 評価のポイント：レンジで4分、手間をかけずにこれほど美味しく、バランス良く出来るのはさすが。その日は食さない場合でも、冷凍保存できるメリットはいいですね。毎日の食事なので、金銭的な部分も考慮しました。

第3位：介護食品の活用 評価のポイント：清まし汁に塩をひとつまみ入れるなど、調理の技術に加えて、管理栄養士としてのアイデアがありました。今回テーマの食べて満足となると、ボリューム的にもう一品欲しかった。

■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。

・新宿食支援研究会 10月勉強会

開催予定：2016年10月15日（土）18時30分～

場所：東京在宅サービス

・第4回 介護食の料理対決

開催予定：2016年11月27日（日）15時～

場所：デイサービスふぁみりい

皆さんのご参加、お待ちしております。

■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

