

第4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11月27日 デイサービスふぁみりいにて開催

第4回 介護食の料理対決！ 結果レポート テーマ「ご家族でも用意できる腎臓病食」



■今回の介護食の対決は

「ご家族でも用意できる腎臓病食」をテーマに、栄養管理を考えながらの難しい課題になりましたが、3者それぞれのアイデアと工夫を凝らし、白熱した対決となりました。

腎臓病食は制限が多く、ご家庭で毎日3食を作るのはとても大変なことだと言われます。

そのような悩みに向けて、今回の料理対決では、手作り、介護食品、冷凍弁当の3者から、家庭の状況に応じて活用できる調理法をご紹介します。

》》》 今回の対象者・栄養管理の要件は、次のようになります。

《対象者》

・女性 70代 要介護1、腎臓病、家族構成：娘

《栄養管理(1食あたり)》

・エネルギー:500～600kcal ・たんぱく質: 8～12g 前後
・リン:250mg 以下 ・塩分:2.5g 以下
・水分:500ml 以下 ・カリウム:700mg 以下

今回の対決の前には、新食研が誇る管理栄養士のワーキンググループ「エイヨ新宿」の皆さんにて、3者メニューの栄養価チェックを行いました。

また料理する前には参加者に向けたミニ講座を開催し、腎臓病の病態に応じた栄養制限や調整食品、特段の調理など、基本的な知識をおさらいして、いよいよ、調理スタートとなりました！

》 料理対決の資料や動画などは[こちら\(リンクへ\)](#)

第4回 新食研すなっく(°o°) 介護食の対決レポート

■対決する方は

①**特段の調理**：正式には特段の配慮を持って行う調理となり、医師の診断書や管理栄養士の指示書等を受けて、病態に合わせて調理するものになります。管理栄養士の板垣さんが献立を作り、「ナイスケア」きっての料理上手のヘルパー小松さんとのタッグで、食材・調理量を計って手作りします。

②**介護食品の活用**：介護食品をもっと気軽に、手にとって実感できる食の楽しさを提供するサービス「モッテコ」から、高瀬さんが参加されました。市販の介護食品やその他即席の食品を元に、簡単・手軽な調理方法で、おいしくなる工夫をされています。

③**冷凍の宅配弁当**：たんぱく質調整食や介護食・エネルギーなど、医療・介護用の食品を提供している「ヘルシーフード」の福田さん、山崎さんが参加されました。自信作の冷凍弁当「そらまめ食堂」から、腎臓病の栄養制限に配慮されて、特に人気のメニューを提供されています。



料理①特段の調理 「栄養制限(腎臓病)向けの介護食」



565kcal

488 円

45 分

主食：低たんぱくご飯

主菜：銀たらの照り焼き

副菜：ほっこり南瓜のごま煮、簡単・もやしと人参のマヨネーズ和え

デザート：洋なしとバナナの生クリーム添え

料理②介護食品の活用 「長友もアモーレ！制限しながら食べたいイタリアン」



593kcal

672 円

20 分

主食：大人のリゾット

副菜：お肉ごろっとサラダ

汁物：選べる減塩スープ

デザート：果物ごろっとゼリー

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！」



536kcal

680 円

10 分

主食：市販のパックご飯

弁当：そらまめ食堂ヒレかつ卵とじ

》料理対決のメニューやレシピなどは[こちら](#)（リンクへ）

第4回 新食研すなっく(〇〇) 介護食の対決レポート

■果たして審査の結果は

審査方法は、前回までの審査員3名による評価ではなく、(対決者を除いた)参加された方全員の投票で決まる、参加型審査の形で、生の声をストレートに聞きました。

今回は腎臓病食ということで、腎臓病向けのWEBサイトを運営されている「じんラボ」の宿野部さん、ヘルパーとして腎臓病の食事を作っている高木さんにも、参加していただきました。

その審査結果、第1位は、、、**「特段の調理」**です。

参加者の意見としては、それぞれの料理ともにおいしく、工夫点が見られる甲乙つけがたいものでしたが、その中で手作りの部分が抜きん出た形で、僅差の結果でした。

■今後のすなっくの活動は

新食研のワーキンググループ「すなっく」では、立ち上げから1年が経過し、在宅で食支援が必要な方へ、食のバリエーションを広げる取り組みとして、介護食の料理対決を開催してきました。

多方面の方々に多大なるご協力をいただき、これまでに4回の料理対決を無事に開催することができ、本当にありがとうございました。来年も在宅で食支援が必要な方へ、さまざまな調理方法やアイデアを提案し、「最後まで口から食べられる街 新宿」を、より身近に感じていただけるよう、努力して参りたいと思います。

■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://shinshokukenn.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

