



寒暖の差も激しく、春をゆっくり堪能している暇のない昨今ですが、ちょうど1年前から新宿区内介護老人保健施設で理学療法士として働くようになり、新食研をはじめ、たくさんの新しい出会いをさせて頂いております。

これまでは東京都八王子市(昔から農業地域であるところ)、埼玉県川口市(昔から工業地域であるところ)で勤務してきたので、大商業地域である新宿で働くことにカルチャーショックを受けることが多々あります。

もともと趣味は「国内一人旅」なので、その土地の人の住まい方や在り方、その歴史的理由には興味がありましたが、在宅支援という仕事の中ではさらにその違いがあり、例えば、長く住まうと身体つきも違えば、アプローチの仕方も変わってくるなど面白さを感じています。

手がかりを掴む為なのか、私自身が他の土地で仕事をしていた時よりも「どこから来て(もちろん土着の方も多く、それはそれで先祖代々江戸時代からの方もいると思いますが)、どんな理由でこの土地に暮らしてきたのか？」と、ご本人様やご家族様に伺うことがとても多いように思います。やはり、その方の背景が一番の切り口ということになるでしょう。これからも驚きの新しい出会いを楽しみに、「大都会！新宿」を探っていきたいと思います。

(PT 袴田 さち子)

とろみ材の使い方

～①とろみ材の主原料の特徴を把握しよう

液体にとろみをつけるだけの、とろみ材ですが、『適正な粘度がどうしても作れない』『どんな食材に使えるの?』『種類がありすぎて混乱する』など、使い方がいまいちわかりにくいという方も多いのではないのでしょうか。わかっていそうでわかっていない『とろみ材の特徴と使い方』について3回にわたり解説させていただきます。

とろみ材には、第1世代(でんぷん系)第2世代(グアガム系)第3世代(キサンタンガム系)と改良されてきた事は、ご存知の方も多いのではないかと思います。

第1世代のでんぷん系の特徴は、とろみがつきやすいが、濁る、味が変わる、付着性が高い、唾液のアミラーゼで分解されて離水するという問題点がありました。第2世代のグアガム系は、アミラーゼで分解されませんので、でんぷん系の課題を解決する製品でした。しかし依然として、味、濁り、付着性については、課題が残っていました。第3世代のキサンタンガム系は、味や濁り、付着性ともに旧世代から改善されている事から、現在ではほとんどが、キサンタンガム系のとろみ材になっています。まずは、目の前のとろみ材の主原料は第何世代かを把握することが第一歩ですね。原材料の表記がないとろみ材などは、そのメーカーに問い合わせる必要があります。

(メーカー 國井誠)

UDF はこう使う！

～病態別から日常食まで～

新食研 WG URUZO！ 藤崎亨

UDF (ユニバーサルデザインフード) とは、ご利用になる方の食べる力に応じて形状や物性などを工夫して製造された加工食品のことです。UDF は「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」の4段階が物性値により分類されており、「ユニバーサルデザイン=誰でも使える」を趣旨に、かむ力が弱まった高齢者をはじめ歯科治療中の方など多くの方々にご利用いただいています。

一方、これらの方々、特に高齢者の中には腎臓病、糖尿病などを抱える方々もおり、これら病態に対応した食事と同時に食べやすさに配慮した食事を求める方々は少なくないと考えられます。そこで URUZO！ では、UDF の「ユニバーサルデザイン性拡張の可能性」の観点から、既存 UDF 製品による「病態別 UDF 献立の提案」をテーマに検討を開始しました。

UDF 製品でこの条件を確認するには、UDF は加工食品であることが手掛かりとなります。つまり、「食品表示基準」にて市販用の加工食品に義務付けられている栄養成分表示を活用します。加工食品の栄養成分表示は1パッケージや単位当たりの栄養成分を表示しており、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量)という基本5項目が必ずパッケージに記載されています。リン、カリウムについては製品表示からは得られませんが、各社ホームページや通販カタログなどにそれらを含む製品ごとの詳しい栄養成分が記載されている場合があります。これらの情報をもとに多くの UDF 製品の栄養成分を見てみました。

区分3 舌でつぶせる × 腎臓病対応 7月11日はUDFの日

たんぱく質・塩分調整した洋食の献立例 調理時間 約15分



【材料 (1人分)】

- UDFパワライス...1袋(120g)
- UDF鮭ムースクリーム煮...1個(50g)
- UDFかぼちゃポタージュ...1袋(100g)
- UDFなめらか野菜グリーンピース...15g
- UDFなめらか野菜コーン...15g
- UDFゆず味ゼリー1個(98g)
- *その他...ミニトマト半分

【作り方】

- パワライス、ポタージュ、なめらか野菜は湯煎で温める。
- 鮭ムースクリーム煮は電子レンジで温める。
- ゆず味ゼリー冷やして、クラッシュにする。
- ミニトマトは1/4にカットする。
- それぞれを器に彩り良く盛り付ける。

【栄養成分】 (1食当たり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	リン	食塩相当量
1食当たり	547kcal	8.4g	22.6g	78.3g	269mg	97mg	1.8g
目安量	500kcal/食	30~40g/日			1500mg以下/日	450~600mg/日	2g以下/食

各病態に対応する条件としては、腎臓病であれば「たんぱく質(リン、カリウム)、塩分、エネルギー」、糖尿病であれば「糖質(炭水化物)、エネルギー」について制限が必要となります。では、どうやってそれらの情報を集めるのかということになります。

区分3 舌でつぶせる × 糖尿病対応 7月11日はUDFの日

炭水化物・塩分調整した和食の献立例 調理時間 約15分



【材料 (1人分)】

- UDFほたて雑炊...1袋(100g)
- UDFポークムースかつ和風煮...1個(50g)
- UDFりんごこんにゃく...1/2個(20g)
- UDFにんじんムース...1/2個(20g)
- UDFやわらかごま豆腐...1袋(63g)
- UDF抹茶ミルクプリン...1個(63g)
- *その他...絹さや1枚、青葱2g、おろしクリーム5g

【作り方】

- ほたて雑炊は湯煎で温める。
- ポークムース、りんごこんにゃくにんじんムースは電子レンジで温める。
- ごま豆腐は薄切し、茹でた絹さやを天盛りにする。
- 抹茶ミルクプリンは冷やして皿に盛り付け、上にホイップクリームを絞る。
- 青葱は小口切りにする。
- それぞれを器に彩り良く盛り付ける。

【栄養成分】 (1食当たり)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
1食当たり	546kcal	18.9g	27.6g	56.4g	2.0g
目安量	500kcal/食			60g/食	2g以下/食

この結果、市販 UDF 製品を使いたいいくつかの病態別献立例を作成することができました。とはいえ、献立という観点で製品の偏りなく多くの組み合わせを得るにはやはり難しい面もありました。これはそもそも UDF がこれらの病態食用の設計ではないためですが、それでも「UDF 活用の可能性」という点では、今回の試みは示唆に富んだものとなったと考えます。ご参考になれば幸いです。

