

これまでの活動

①平成28年度の取組

低栄養予防ランチョンマット・マグネットの作成



②平成30年度～令和元年度の取組

栄養委員のための普及啓発ポイント集の作成



令和元年度の活動

①管内総会での全体研修の開催

講師：くらしき作陽大学食文化学部栄養学科坂本 八千代 先生

テーマ：オーラルフレイル予防や最期まで口から食べることの大切さ



自分の歯で噛んで食べることで、脳が刺激され、消化吸収が促進されて低栄養予防に！

筋力を落とさないためには、まずは食事！

美味しいと感じるには…
五感 + α (記憶・思い出)も大切に

作成・練習した
寸劇も披露

②各市町での調理実習

口腔機能の状態に合わせ、低栄養を予防した食事を楽しむことの重要性をより理解し、具体的な調理の工夫を学んだ。

総社市

講師：くらしき作陽大学
坂本 八千代先生

参加者：栄養委員32人

見た目で食がすすむ
ことも大事



- 【メニュー】
- *ゼラチン入りお粥の手まり寿司
 - *やわらか豚カツ
 - *カボチャのソテー
 - *なすと油揚げの赤だし
 - *パッククッキングでういろ



このお寿司を知っていたら、
食べにくくなっていた家族に
作ってあげられたのになあ

家族は106才でも自分で食事をしていた。
最期まで自分の口から食べることで元気でいられるのかな。

早島町

講師：備中保健所 栄養士

参加者：栄養委員20人



- 【メニュー】
- *ゼラチン入りお粥の香り巻き寿司
 - *やわらかチキンカツ
 - *カボチャのソテー
 - *野菜の和風ポタージュ
 - *レンジでいろいろ
- 幼児食にも応用できます！**

お肉がとてもやわらかくて、
家でもやってみたい



安易にやわらかい食事を
提供するのではなく“かむ”ことを
もっと重要視する必要があるな

お友達に食べることが
難しい人がいるので参考にしたい



高齢者の方に食べてもらいたい！
地区のサロンで普及できたらなあ

令和2年度の活動

新型コロナウイルス感染症蔓延により、新しい生活様式をとり入れた啓発活動が必要。

食べやすい食事の工夫を啓発する媒体(レシピ集)の作成に重点をおき、活動しました。

① 検討会の開催

管内理事による検討会(計4回)を開催し、媒体(レシピ集)の内容や活用方法を検討しました。

② 調理実習の実施

レシピ集の全22品の調理と写真撮影を行いました。

おいしそうに盛り付けて、
魅力的な写真にしよう！
写真撮影も栄養委員が担当！！



ワンポイントアドバイス

- 炭酸水(重曹液でもよい)につけ込むことで鶏肉がやわらかくなる。他の肉にも応用可能。
- 鶏肉の筋繊維は切ってやわらかくしておく。
- やわらかくする時には、少し多めのおろしぼん酢でさっと煮込んでよい。
- とんかつにする時には、薄切り肉を重ねて作ると噛みやすい。
- 舌でつぶせる固さにする時には、カツを衣ごと細かく刻み、茹でた里芋をつぶしたもので和えて、形を整える。

分量や作り方の工夫などの
作ったときの気づきは、
ワンポイントアドバイスへ

③レシピ集完成！～こだわりポイントをご紹介～



★ 食事づくりのポイントを7つにまとめました！

高齢者が食べやすい食事づくりのポイント 7つ

- その1 食べやすい食材・形状を選ぶ。**
そのままでも柔らかく食べやすい食材(豆腐や卵、野菜など)に部位や切り方を工夫した肉、魚、野菜を上手に組み合わせましょう。
- その2 切り方、下ごしらえを工夫する。**
野菜の皮をむく際は、繊維を壊さないように深くむく。思いの、噛み切れないものは薄し切りを入れたり、すり状に切れ目を入れ、肉もすじは切っておく。
- その3 食材にあわせて、火の通り方等を工夫する。**
食べやすくなる加熱のコツ
● 蒸しを多くして蒸火でじっくり煮る。
● 野菜は平置きでたれ、レンジで加熱してから調理する。
● 焼き物は焦げ目をつけると思えるので少し焼きにする。
● 生野菜は食卓にのせて、付け合わせの野菜も茹でる。
● 圧力鍋を上手に利用する。
- その4 パサパサしないように水分、油脂を加える。**
油揚げ(豆腐)、生クリーム、マヨネーズ、ドレッシング等)やスープ、牛乳を加えてなめらかになるようにする。調理後に、だしやスープで煮込んでみる。
- その5 食べやすい大きさにする。**
噛みやすく、飲み込みやすい大きさで、一口大に切る。和食をする際は食材の大きさを揃えると食べやすい。
- その6 とろみをつけて喉ごしを良くする。**
● 口の中でまったりにくいもの → 市販のとろみ粉、片栗粉、寒天粉、マヨネーズ、練りごま、ビーナッツパウダーなどでとろみをつける。
● 口の中にくっつきやすいもの → 水分のあるものに変える。
● ミキサーにかけたもの → 寒天やゼラチンを入れる。
- その7 香辛料などを上手に利用する。**
片栗粉やコンスタールでとろみをつけた料理が、口の中にあると、喉ごしのミキサーで、でんぷんを分解し、とろみが多くなるので注意!

あると便利な道具

- ジューサーミキサー (スプーンなど分量が多い時に使用)
- ハンドミキサー (量が少ない、水分が少ないなど1人分をする時に便利)

★ 今までに作ったランチョンマットやマグネットの内容も載っています



★ おすすめメニュー

主菜 かんたん肉じゃが

1人分栄養 エネルギー205kcal たんぱく質9.9g 脂質8.9g 炭水化物20.9g 食塩相当量1.2g

【材料】4人分 (分量)

- 牛蒡切り肉 160g
- じゃがいも 2個
- にんじん 1/2本
- たまねぎ 小1個
- ねぎ 2本
- サラダ油 小さじ1
- 水 600ml
- 焼肉のたれ 大さじ3

【分量の目安】4人分

- 市販のめんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2/3
- 砂糖(好みで)

作り方

- 牛肉は5cmくらいの長さに切る。じゃがいもは4つ切り、にんじんは一口大の乱切り、たまねぎはし形に切る。
- 鍋に油を熱し、中火で肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじんを入れて軽く炒め、Aを加えて煮る。にんじんがやわらかくなるまで煮る。
- 食材がやわらかくなった後、小口切りにしたねぎを加えて蓋に蒸る。

ワンポイントアドバイス

- たまねぎは繊維を断つように切ると噛みやすい。
- 薄切り肉は火を通しすぎると硬くなるので、やわらかくする時は肉を1人分ずつに分けて、蒸し器に入れてから調理することです。
- 市販のめんつゆでもおいしく食べられます。めんつゆの味付けは肉じゃが以外の漬物でも使えます。

主菜 やわらかチキンカツ

1人分栄養 エネルギー173kcal たんぱく質17.4g 脂質7.0g 炭水化物9.5g 食塩相当量0.4g

【材料】4人分 (分量)

- 鶏むね肉 240g
- 炭酸水 200cc程度
- 塩・こしょう 少々
- パン粉 大さじ8
- 小麦粉 大さじ1-1/3
- 卵 1個
- サラダ油 大さじ4
- トマト 1/2個
- なめこ 40g
- 大根 80g
- ポン酢 大さじ2

作り方

- 鶏肉の皮を除き、そぎ切りにして炭酸水に20分漬ける。
- パン粉をミキサーにかけ、きめを細かくする。
- 卵を溶き、サラダ油を加える。
- トマトを薄切し、さいの目切り、なめこは小さめに切ってさつと茹でる。
- 大根をおろし、④とポン酢を混ぜて付け合わせ、ソースを作る。
- 鶏肉の水分をキッチンペーパーでとり、軽く塩・こしょうを振って下味をつける。
- 卵、小麦粉、パン粉を付け、油で揚げる。

ワンポイントアドバイス

- ※炭酸水は常温でよくよく混ぜておくと泡がやわらかくなる。他の肉にも応用可能。
- ※鶏肉の繊維は切ってやわらかくしておく。
- ※やわらかくする際には、少し多めのおろしなめこやコンスタールでもよい。
- ※とろみをつける際は、凍り防止剤を入れておくとよい。
- ※苦みになる場合は、砂糖は、カツを煮た後から入れ、茹でた湯をすそったもので代え、形を整える。

副菜 かぼちゃのソテー

1人分栄養 エネルギー68kcal たんぱく質17.4g 脂質7.0g 炭水化物9.5g 食塩相当量0.4g

【材料】4人分 (分量)

- かぼちゃ 120g
- オリーブオイル 大さじ1-1/3
- ごま 3g

作り方

- かぼちゃを電子レンジにかけ、厚さ1cmの一口程度に切る。
- フライパンにオリーブオイルを入れ、じっくり焼く。
- ごまを上にかける。

④ 地区の栄養教室で伝達講習を実施

テーマ：介護予防
参加者：栄養委員・愛育委員



- 【メニュー】
- * やわらかチキンカツ
 - * そうめんチャンプルー
 - * 春雨とキャベツの酢の物
 - * フルーツ豆乳寒天

低栄養予防の食事は、
たんぱく質がポイント！

フレイル予防には、
社会参加も大切ですよ



酢の物は、彩りがよくて
おいしそう！
レモンと酢の味付けだから
すっきりした味ですね

炭酸水にこんな力があるなんて！
鶏むね肉なのにとってもふんわり
やわらかくなった



⑤ 地域で活用中！

地区のサロン等で配布

運動と栄養を
合わせて啓発！

おすすめレシピを
伝えながら配ります！

百歳体操と連携
した活動

近所の歯医者さんが、
置いてくれていた

色々なところに
広まっている

地域のイベントで普及

総社市のイベントの様子



早島町作成のフレイル
予防レシピと一緒に
レシピ集を配布しました。

ランチョンマットと
レシピ集を使って、
低栄養予防の啓発
をしました！

愛育委員さんと一緒に
イベントを実施



早島町のイベントの様子



レシピ集の料理を1品
持ち帰ってもらいました