生活支援技術Ⅱ　介護食の調理実習

学籍番号＿＿＿＿＿＿-＿＿＿＿＿＿＿＿氏名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

【実習の目的】
高齢者の摂食・嚥下機能を理解し、「安全でおいしく食べられる調理上の配慮」を学ぶ。
単に柔らかくするだけでなく、次の３点の根拠を学ぶ。
①口の中でのまとめやすさ　②のど越しのスムーズさ（汁と具材の一体化）　③誤嚥を防ぐ工夫

＜本日のメニュー＞
・軟飯（なんめし）　・絹ごし豆腐のカニカマあんかけ　・さつまいもとねぎのお味噌汁

◇レシピ①　さつまいもとねぎのお味噌汁（2 人分）

【材料】さつまいも 60g(1/3 本)/長ネギ 10ｇ(5 ㎝)
水 300ｍｌ/顆粒だし 1.5ｇ~3ｇ/みそ大さじ 1(18ｇ)
【作り方】
1. さつまいもは皮を厚め(2~3 ㎜)にむき、1 ㎝(厚)いちょう切り(乱切り)後、5 分水にさらす
2. 長ネギは極みじん切り(細かい小口切り)にする
3. 鍋に水とさつまいもを入れ、竹串(はし)がスッと通りはしで崩れるまでしっかり煮る(10~12 分)
4. 極みじん切りのねぎを加え 1~2 分煮てしんなりさせ、火を弱めてみそを溶き入れ、沸騰直前で止める

☆調理上の根拠☆

・皮を厚くむく理由
→高齢者は口腔内の感覚が繊細なため、皮の硬さや繊維感が残ると吐き出しや嚥下困難につながる。

・汁と具材の一体化
→さつまいもを柔らかく煮て角を少し崩す(または汁にとろみをつける)ことで、サラサラした汁と固形物の分離を防ぎ、のど越しを滑らかにする。

◇レシピ②　絹ごし豆腐のカニカマあんかけ(2 人分)

【材料】絹ごし豆腐 200ｇ/カニカマ 2 本/水 100ｍｌ/顆粒だし少々/醤油・みりん小さじ 1/2 ずつ/塩少々/水溶き片栗粉(片栗粉小さじ 1・水小さじ 2)
【作り方】
1. 豆腐は切って(半分)レンジ(600W)で 1~1 分 30 秒温め、出てきた水分を捨てる
2. カニカマはほぐし、包丁で 5 ㎜~1 ㎝長さに短く刻む
3. 鍋に水・調味料・カニカマを入れて煮立て、一度火を止める
4. 水溶き片栗粉を加え混ぜ、再度弱火で 1 分間しっかり加熱・絶えず混ぜて透明感と十分なとろみを出す
5. 豆腐にかける

☆調理上の根拠☆

・カニカマを細かく刻む理由
→繊維状の食材は口の中でばらけやすくのどに残りやすい。細かく刻み「あん」に絡めることで安全に飲める
・「あん」の役割
→豆腐の水分と固形物が口の中で分離してむせるのを防ぎ、まとまりを作ってのど越しを滑らかにする。
・水溶き片栗粉の加熱
→80℃以上で 1 分程度しっかり加熱しないと、時間経過でとろみが戻りサラサラになってしまうため、徹底する。

◇主食の配慮(軟飯の加水量目安)

米の量	1 合(150g)	2 合	3 合	4 合	5 合
水の量(ml)	360~450	720~900	1080~1350	1440~1800	1800~2250
水割合目安	2~2.5 倍	2~2.5 倍	2~2.5 倍	2~2.5 倍	2~2.5 倍