シリーズ企画

今日も笑顔で「いただきます」

退院後の在宅生活でのポイント

vol.8

動画での解説はこちら

自宅で簡単、もぐもぐレシピ

監修 嶋津 さゆり先生 （管理栄養士）熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター

コーディネーター 吉村 芳弘先生 （医師）熊本リハビリテーション病院 サルコペニア・低栄養研究センター センター長

1.「食べる力」に注目したお食事を

い つも自然におこなっている「食べる」という行為は、

- 食べるものを見る→香りを感じる
- 口に入れる→かみながら飲み込む

と様々な段階を経て「おいしい!」につながっています。

も しも、食欲がないな、食べたくないなと感じられているのであれば、このどこかに原因があるかもしれません。お一人おひとりの病気やお口の状態に合わせて食事の提案ができる専門職種がいますので、安心して相談してみてください。

2. かたいものが食べにくくても、食事を楽しむコツ

- 舌の動きを活発にする食材を使う
- 少しだけ、歯ざわりを感じる食材を使う

→食べる力をアップする訓練になります。

季節の食材を取入れるのもいいですね!

3. もぐもぐレシピのご紹介

こ こでは、「かむ」に注目をして、無理なく少しの歯ざわりを楽しんでいただくレシピをご紹介します。

レシピは裏面をご覧ください ▶

もぐもぐ!

いろどり豆腐グラタン

★おすすめポイント★

★ ブロッコリーを大きめに切るなどすれば、もぐもぐ食感も楽しめて咀しゃく回数アップ。

★ ゆで卵やツナ缶を追加すれば、さらにたんぱく質をオン! 野菜にゆでたじゃがいもを追加すれば、さらにエネルギーをオン! お好みのアレンジで楽しく、食品数も豊富に!

材料(1人分)

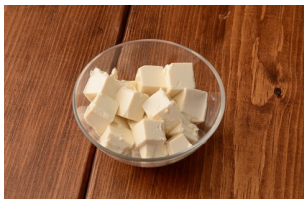
- 森永絹とうふ……100g
- ロースハム……1枚
- ブロッコリー……15g
- ミニトマト……1個
- 市販のホワイトソース…70g
- クラフト細切りチーズ…20g
- マヨネーズ……大さじ1

栄養成分(1人分あたり)

エネルギー	161kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	12.4g
炭水化物	6.1g
食塩相当量	0.8g
カルシウム	116mg

作り方

1. 森永絹とうふは約1㎝角に切ります。ハムは約1cm角、ゆでたブロッコリーは一口大、ミニトマトは4等分に切ります。(冷凍ブロッコリーを使うと楽チンですね)



2. 耐熱容器に❶の森永絹とうふを入れ、ホワイトソースを全体にかけます。

3. ❶のハム、ブロッコリー、ミニトマトをのせて、マヨネーズ、チーズをかけます。

4. 温めたオーブントースターで約10分、チーズに焼き色がつくまで焼きます。

*オーブンの加熱時間は機種によって異なり、あくまでも目安ですので様子をみながら加熱してください。

レシピ協力:
クリニコ認定栄養ケア・ステーション
Eat for a smile

おかえりなさい。在宅医からのエール

コメンテーター 岡田 晋吾先生 (医師)医療法人社団守一会 北美原クリニック

噛むと言うことは、食事摂取ではとても大切なことです。我々は小さいころから、当たり前に噛んで食べているので、その大切なことを忘れているかも知れませんね。
高齢になったり、病気で以前のように食べられないようになった場合には、この噛んで味わうと言うことをもう一度確かめてみましょう。お家に帰って、家族みんなで噛んで味わうことを確かめながら食べると楽しいでしょう。歯触りや味についての会話も弾むはずです。そして当たり前のことを確かめながら、食べることで食事も進み元気になっていくはずです。もし噛む力が弱くなって十分に噛めない状態の場合には、栄養士さんに適したレシピを考えてもらったり、噛む力を強くするリハビリなどを考えてもらいましょう。もちろん歯に問題がある場合には、歯科医師や歯科衛生士さんに調整してもらうことは在宅でも可能です。さあみんなでもぐもぐして元気になりましょう。

《森永乳業の通信販売サイトのご案内》
手軽に使える栄養補助食品をご紹介

森永乳業グループ病態栄養部門
森永乳業クリニコ株式会社
〒153-0063 東京都目黒区目黒4-4-22
ホームページ https://www.clinico.co.jp
0120-52-0050
2024年3月
32211FA