



信楽園病院だより

第90号 平成20年9月1日 発行

〒950-2087 住所 新潟市西区新通南3丁目3番11号 Tel 025-260-8200 FAX 025-260-8199

E-mail main@shinrakuen.com ホームページアドレス <http://www.shinrakuen.com>

高齢者ソフト食 ～美味しく、安全に、栄養を～

管理栄養士 梶井由美子
調理師 吉野 智彦

高齢者ソフト食とは・・・

加齢や脳血管障害により、そしゃくや嚥下機能に障害を持つ患者様では普通食を食べることが難しくなります。従来の刻み食やミキサー食では、かえってむせやすく、誤嚥を引き起こす危険性があることが分かりました。

高齢者ソフト食は、ミキサー食の前の段階の食形態で、やわらかいけれど、しっかり食べ物がある、見た目は普通食と同じ高齢者にやさしい食事です。ソフト食では、卵や長芋、玉ねぎ、油脂などを使って食材そのものを「つなぎ」として使用しています。かみ切りやすく、呑みこみやすいよう安全面でも工夫し、歯のない方が歯ぐきでもかめるやわらかさになっています。

当院のソフト食は、ソフトカレー、マーボー豆腐、酢豚風煮こみ、鮭の揚おろし煮など、一般食としても利用いただける料理をお出ししています。

今回は当院のソフト食の中から、ご家庭で簡単に作れる『ソフトカレー』をご紹介します。ご家族の方も一緒にお召し上がりください。

【ソフトカレー】《1人分：260kcal 蛋白質12g 食塩2.4g》

(材料：4人前)

- A：豚ひき肉 160g、長いも 80g、玉ねぎ 60g
生姜 少々、卵 1個半、サラダ油 大2弱、
しょうゆ 小1弱、酒 小2弱、上新粉小1弱
- B：じゃが芋 80g、にんじん 40g
- C：水 400cc、スープの素 4g
市販のカレールー 40g、ケチャップ 小2



《作り方》

- ① Aを混ぜ合わせ、なめらかになるまでミキサーをかける。
- ② ①を1人分約5個になるようにつくねを作り、約10分蒸す。
- ③ Bのじゃが芋、人参をやわらかく煮こむ。
- ④ 鍋に、Cの調味料を入れて、焦げないように中火で煮る。
- ⑤ ③をミキサーし、④に加える。
- ⑥ 器に②を盛り付け、⑤をかける。