

こんな時どうしているのかしら？



お食事たより

令和3年
NO7

今月のテーマ「こんな時どうしているのかしら？」

全粥ミキサー

一人分の粥ミキサーは手間がかかる

お粥の粒が飲み込めなかったり、米粒を口から出してしまうご利用様をよく見かけます。そこで一人分の粥ミキサーを、身近な調理器具で簡単にできる調理法をご紹介します。

材 料 全粥（お粥は炊飯器で規定の水加減で作り、お好みの量を用意）、白湯

調理器具 ザルや裏ごし器、スプーンやゴムベラ、こした全粥を入れる器

作り方 ①全粥をザル等に入れる。 ②スプーンやゴムベラで裏ごす ③白湯で硬さを調整する



ポイント

- ・やけどに注意しながら、熱いうちに裏ごす事をおススメします。
- ・食べづらい場合は、海苔の佃煮や梅びしお等を添える。
- ・意外な食べ合わせでは、エキストラバージンオイルにほんの少しの塩を加えるとコクが出ます。

最近ではミキサーの代用になる調理器具が百円均一でも販売されています👉



粥ゼリー

粥ミキサーはベタついて美味しくない！

粥ミキサーはベタついて「のりを食べているみたいで美味しくない」との声を聞くことがあります。そんな時は、酵素を使った粥ゼリーをお試してください。

材 料 上で紹介した全粥ミキサー（固まる規定量）、専用のゼリー粥の素

調理器具 調理用温度計、小鍋、ホイッパー

作り方 ①70℃以上に温めた全粥ミキサーにゼリー粥の素 1本を加える ②ホイッパーで1分搅拌 ③器に盛り付ける



身近な食材でカロリーを上げたい 牛乳が嫌いな人でもカルシウムを摂ってもらいたい

ごまペースト

材料(1人) 黒(白)すりごま 10g
砂糖 5g
片栗粉 0.5g
水 30ml



きなこペースト

材料(1人) きなこ 10g
砂糖 10g
片栗粉 0.5g
水 30ml



調理器具 小鍋、木べら

- 作り方**
- ①小鍋に全ての材料を入れる。
 - ②弱火でとろみがつくまで木べらでかき混ぜる。
 - ③出来上がり (30~35g)

箸休めやおやつに
お試しください♡

	エネルギー	タンパク質	脂質	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
ごまペースト	81kcal	2.0g	5.4g	41mg	120mg	1.0mg	1.3g	0g
きなこペースト	84kcal	3.6g	2.3g	190mg	25mg	0.9mg	1.7g	0g
参考値		卵 1 個 6.2g			牛乳 1 杯 220 mg	ほうれん草 1/2 束 3 mg	ブルーベリー 3 粒 1g	

とろみ剤

牛乳やジュースは通常のとろみ剤では、 とろみがつかない！

むせこみの多い人は、液体のままでは飲むことができません。牛乳や酸味の強いジュースは通常のとろみ剤では固まりづらいため「専用のとろみ剤」を使用すると良いです。



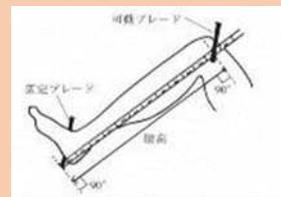
身長測定

立位がとれず身長が測れない

臥床したままでも「膝高値」を測れば推定値が測定できる計算式をご紹介します。

(予測身長公式)

男性	$64.20 + (\text{膝高} \times 2.12) - (\text{年齢} \times 0.07)$
女性	$77.88 + (\text{膝高} \times 1.77) - (\text{年齢} \times 0.10)$



【例】男性 89 歳 膝高 47 cm $64.20 + (47 \times 2.12) - (89 \times 0.07) = 64.2 + 99.64 - 6.23 = 157.61$

推定値 157.6 cm

【お問い合わせ】資料でご紹介した調理器具等については、こちらにご連絡下さい。

介護老人保健施設「大地」管理栄養士 坂井 啓子 TEL046-278-2500 FAX046-278-2501

発行元 厚木保健福祉事務所大和センター保健福祉課
〒242-0021 大和市中心 1-5-26 ☎046-261-2948