

高齢者の料理のつくり方

食事は人間にとって、生きていくうえで必要なものであるとともに、おいしいものを食べることにより満足感・幸福感を味わうこともできるため、何を食べるかは生活の充実度を図る上で重要な要素となります。高齢者や病弱者にとっても食事は1日の中で楽しみのひとつであるため、必要な栄養をバランスよく摂れ、しかもおいしいものが求められます。

しかし、「孤食」という言葉にあるように一人暮らしによる食事の偏りや、病気による食事制限などから低栄養状態となるリスクが増えており、介護保険制度でも介護予防事業のひとつに「栄養改善」が位置づけられていることから、その深刻さが伺えます。

今回のH.C.R.では、高齢者や食事制限のある方でも食べやすい低カロリー・低塩分で、しかもおいしさも味わえるメニューを紹介します。

「実演Ⅰ」では、おにぎりを使ったメニューを紹介します。主なポイントは以下の通りです。

- ①コンビニエンスストアなどでもすぐには買えるおにぎりを使っているため、いちからの手づくり料理を面倒だと思う高齢者にも手軽に作ることができます。
- ②コンビニエンスストアなどのおにぎりは実は塩分もそれほど高くありません。他の食材を加えて雑炊等にするによりバリエーションが増え、栄養バランスも良くなります。
- ③おにぎりであれば少量で済むため、一人暮らしの方でも作り残しがなく気軽に料理ができます。
- ④お茶漬けや雑炊にすることにより、高齢者や嚥下困難な方も食べやすくなります。

「実演Ⅱ」のフランス料理をつくる上でのポイントは以下の通りです。

- ①魚や肉の表面に筆で塩水を塗ることにより、塩分を抑えることができます。
- ②肉を網焼きにすることにより、余計な脂分を落とすことができます。
- ③少量の食材を長く切ってリボンのように盛り付けるなど、五感に訴える工夫をし、食事の楽しさを演出しています。

「実演Ⅰ」では実際に料理をつくる楽しさを、「実演Ⅱ」では低カロリー・低塩分にするテクニックを学ぶことができます。ぜひ、家庭で料理をする際の参考にしてください。

なお、下記のイラストは、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすく示した「食事バランスガイド」と呼ばれるもので、厚生労働省と農林水産省の共同により策定されたものです。本誌で紹介した「低カロリー・低塩分」メニューと合わせ、高齢者や食事制限のある方の食生活を見直すきっかけとしていただき、低栄養状態とならないよう、バランスの取れた食事を摂るよう心がけていきましょう。

