



使って
みたのは

ジャネフ 和える栄養® ごま風味/マヨ風味

1人前(15g)当たりエネルギー100kcalに加え、たんぱく質3.5g、亜鉛0.7mg、鉄0.5mg、カルシウム41mgも摂取できる栄養補助食品。栄養価アップはもちろん、風味付けができる和え物用ソースとして副菜づくりに役立ちます。

嚥下調整食づくりの悩みを解消する

“栄養補助食品”

徹底活用術

嚥下調整食は加水でかさが増え、総エネルギー量が不足しがちという難点がある。そんな悩みを解決する頼もしい味方が“栄養補助食品”。特別養護老人ホームしゃんぐりらの管理栄養士、増田邦子さんに栄養補助食品の上手な活用法を教えていただいた。

エネルギー、たんぱく質、亜鉛も補給できる 風味付けもできる便利なソース

食欲不振+嚥下機能低下で
低栄養リスクが高まる

特別養護老人ホームしゃんぐりらの入居者の平均年齢は88歳。8割の方が日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013のコード3やコード2の食事を召し上がっています。

嚥下調整食は物性調整で加水が必要なため、栄養価が常食の80%程度に下がるといわれています。特に治療を施すため急性期病院に入院していた入居者が施設に戻ってきた時などは、ADLの低下や認知症の悪化などによる摂食嚥下機能の低下に加え、食欲不振に陥っている場合が少なくありません。ですから入居者一人ひとりの機能に合った食形態の見極めと、限られた喫食量で栄養価を高める工夫がとて大切なのです。

たとえば、99歳の入居者ーさんは大腿骨頸部骨折で入院し、退院後に食欲不振が続きました。摂取エネルギー量は一時1500kcalから1000kcalまで低下し、体重も4kg減。咀嚼や嚥下機能の低下による食べこぼ

しなども認められたため、日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013コード4の一口大食からコード3のソフト食に変更したところ、ーさんの喫食量は徐々に改善し、現在は以前の体重に戻りつつあります。そんなーさんの食事に活用したのが「和える栄養®」です。

栄養価アップはもちろん
物性調整にも使える

「和える栄養®」は、食事の量を増やさず、簡単に栄養価をアップできるのももちろん、物性調整に活用できるので、嚥下調整食づくりにはとても便利です。野菜をフードプロセッサーにかけて水分が出るため、通常はとろみ剤が必要ですが「和える栄養®」を加えて攪拌すると、「和える栄養®」がうまく水分を吸収し、とろみ剤なしでもまとまった状態に仕上がるのです。栄養価の面でも、エネルギーだけでなく、たんぱく質や亜鉛などがプラスされるのもポイントです。

調理作業も和えるだけなので非常に簡単。マンパワーの少ない朝食づく

くりなどでも、サラダや和え物がサツと仕上がります。

配膳作業上のメリットもあります。ドリンクやデザートタイプの栄養補助食品だと、付け忘れや配膳ミスというリスクを伴いますが、普段の献立に組み込める「和える栄養®」の場合、品数が増えないので配膳業務やチェック作業に負担をかけずに済むのです。

副菜だけでなく主菜にも！
幅広いメニューに活用

ごま風味とマヨ風味は、和風、洋風どちらにも合わせやすく、アイデア次第で主菜から副菜までさまざまな献立に活かれます。たとえば「たれ」。肉や魚などのパサつきがちな食材にたれを合わせることで、口の



ーさんの食事に付き添う増田邦子さん。「最近ほぼ完食できるまでに回復しました。食形態も普通食にアップできそうですね」

施設DATA

社会福祉法人 母子育成会
特別養護老人ホームしゃんぐりら
 (川崎市幸区)
 介護認定者の自立支援をサポートする居宅介護支援センターや、在宅の高齢者や家族からの相談に応じる地域包括支援センターなども備える。入所220人(従来型184人、ユニット型4ユニット36人)、ショートステイ10人、デイサービス35人

[監修]
 特別養護老人ホームしゃんぐりら
 栄養係長
増田邦子さん
 ますだ・くにこ●日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士・評議員。神奈川工科大学非常勤講師。病院、特別養護老人ホームでの勤務を経て2003年より現職。高齢者の食介護支援における「口から食べることの大切さ」を研究課題とし、介護食品の研究開発にもかかわる



教えてくれた人

食形態別「和える栄養®」活用メニュー

1食分
15gを使用

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
 嚥下調整食分類2013
 コード3相当

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
 嚥下調整食分類2013
 コード4相当

サバのやわらかみそ煮

ごま風味

みそだれ10g+和える栄養15g

風味を生かし、たれやソースに使うのも手

【1人分の栄養成分】

エネルギー	321 kcal
たんぱく質	17.9g
亜鉛	1.6mg
鉄	1.7mg
カルシウム	61mg
食塩相当量	1.1g

【ポイント】
 みそだれに「和える栄養®ごま風味」を加え、ソフト食のサバにかけるだけ。たれ類に加えるとメニューのバリエーションが一気に広がります。「和える栄養®」にたれを少しずつ加えて混ぜると簡単に混ぜられます。

とろろそば

ごま風味

とろろ40g+和える栄養15g ※そば:150g

ごまの風味がとろろとの相性抜群

【1人分の栄養成分】

エネルギー	377 kcal
たんぱく質	17.0g
亜鉛	2.0mg
鉄	2.4mg
カルシウム	78mg
食塩相当量	2.7g

【ポイント】
 嚥下機能が低下した人にも食べやすいとろろ。冷凍タイプは水っぽくなりやすいのが難点でしたが、「和える栄養®ごま風味」でまとまりがよくなります。ごまの風味がきいた、おいしいとろろに仕上がります。

キャベツのサラダムース 温玉添え

マヨ風味

具材量50g+和える栄養15g

とろみ剤なしでもまとまりよく仕上がる

【1人分の栄養成分】

エネルギー	194 kcal
たんぱく質	10.3g
亜鉛	0.8mg
鉄	1.5mg
カルシウム	90mg
食塩相当量	0.4g

【ポイント】
 軟らかくゆでたキャベツをフードプロセッサーにかけ「和える栄養®マヨ風味」を加えてさらに攪拌。とろみ剤なしでも水っぽさなくまとまり、攪拌具合で学会分類コード2-2への調整も可能です。仕上げに温泉玉子を添えて。

ごぼうサラダ

マヨ風味

具材量50g+和える栄養15g+マヨネーズ5g

副菜づくりが味付けの手間いらずに!

【1人分の栄養成分】

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	5.1g
亜鉛	1.0mg
鉄	0.9mg
カルシウム	70mg
食塩相当量	0.6g

【ポイント】
 「和える栄養®マヨ風味」とマヨネーズを混ぜ合わせ、軟らかく調理したごぼう、にんじん、塩もみしたきゅうりと和えるだけ。マヨネーズを混ぜ合わせることで伸びがよくなり、食材と馴染みやすくなります。

増田さんが気に入った
「和える栄養®」
3つのポイント



- 1. たんぱく質や亜鉛、鉄も補給できる**
 エネルギーはもちろん、不足しがちなたんぱく質や亜鉛、鉄などもおいしくとれる
- 2. 嚥下調整食の物性調整にも利用できる**
 水っぽい食材をまとめるなど、物性調整上の「つなぎ」としても利用できる
- 3. 風味付けにも使えてさまざまな献立に応用可能**
 そのまま和え物に使うだけでなく、ソースやたれに仕立てれば自在に応用できる

ご紹介したメニュー以外にも、「和える栄養®」は工夫次第でさまざまな料理に活用できると思います。食欲不振に悩む高齢者向けの献立にはとても有用な栄養補助食品だと思えますので、ぜひ積極的に取り入れてみてください。

中であまりやすくなるのですが、風味のある「和える栄養®」をたれに混ぜると、まとまりやすく栄養価の高い主菜が完成します。
 また、挽き肉料理ではつなぎとして使用するとパサつきが抑えられます。当施設には円背の方が多く、胃に負担のない動物性脂肪の少ない赤身肉を使用していますが、どうしてもパサつきやすくなるのが難点でした。ところが「和える栄養®」を混ぜると、肉がまとまりやすくなり、より食べやすく提供できるようになりました。