

ジャネフ ワンステップミールゼリーの使用経験

少量高カロリー栄養食を活用して『おいしく』『楽しく』栄養補給を



医療法人 アスミス
介護老人保健施設
生きいき倶楽部
管理栄養士
潮田 直子 先生



はじめに

高齢者の生活の中で「食べる」ことは生命を維持する基本的な欲求を満たすだけでなく、コミュニケーションの機会でもあり、自分らしく生きるよこびや楽しみを実感できる場でもあります。にもかかわらず、老化や後遺症などによって「食べたいのに食べることができない」「好きなのに少ししか食べることができない」という高齢者の苦しみに直面することがしばしばあります。また、こうした状況で不満足な食事が続くことは低栄養やサルコペニアのリスクを増大させることにもつながります。

今回、「ジャネフ ワンステップミールゼリー」を活用して、少量高カロリーの栄養補給を「おいしく」「楽しく」実現できましたのでご紹介いたします。

食事形態分類とワンステップミールゼリーの活用法

当施設では表1に示すような分類で食事メニューを作成しています。食事メニューを作成する際、ワンステップミールゼリーを少量でエネルギーを付与する栄養補助食材として、主に分類Aと分類Bのメニューに取り入れています。ワンステップミールゼリーの濃厚さやテクスチャーを活かし、お菓子やデザートに限らず、ムース食やつなぎ食材としても使用し、嚥下しやすい工夫を行っています。

表1 食事形態分類表

	身体状況	主食	食事形態
A	咀嚼・嚥下問題なし	ご飯 おにぎり パン	常食
B	軽度咀嚼力低下(噛む力が弱い)	軟らかご飯 お粥	刻み食 軟菜食 あんかけ・煮物対応
C	咀嚼・嚥下障害あり	五分がゆ お粥ゼリー お粥ミキサー	とろみ食 ムース ミキサー食

1.「おいしく」のメニュー例

鮭のムース 1人分：エネルギー 293kcal、たんぱく質 15.8g



●作り方

- ① クリームシチューのルーを湯(ルーにより異なる:150~180cc)で溶かし加熱する。
- ② ワンステップミールゼリーを器にあげ、水15ccを加えてレンジで40秒ほど加熱する。(機器により加熱条件は調整する)
- ③ 加熱後のワンステップミールゼリーに調味料(塩、こしょう、コンソメ)を加え、①に混合する。

- ④ 鮭は塩、こしょう(分量外)を軽く振り、蒸す。
- ⑤ 蒸し上がった鮭をフードプロセッサーにかける。
- ⑥ ⑤の鮭に③のソースを大さじ1~2程度からめて皿の中央に盛りつけ、形を整える。
- ⑦ ⑥に残りのソースをかけて完成。

◆ 野菜を飾ると彩りもよく仕上がります。(今回はほうれん草のピューレを飾りつけました)

◆ 鮭につなぎの役割でワンステップミールゼリーを混合したソースを加えることで、ソースだけでなく鮭自体の栄養価もアップさせました。

【材料 1人分】

鮭・生(切り身)	60g
コンソメ	1g
食塩	0.3g
クリームシチューのルー1人分	15g
ワンステップミール(ミルク風味ゼリー)1/3個	45g
こしょう	少々

パンケーキ 1人分：エネルギー 210kcal、たんぱく質 6.0g



●作り方

- ① パンケーキミックスでパンケーキを焼く。冷凍パンケーキでも代用可能。
- ② ワンステップミールゼリーを器にあげ、レンジで40秒ほど加熱する。(機器により加熱条件は調整する)
- ③ ①のパンケーキに②をかけ、きな粉とゆであずきをトッピングする。

【材料 1人分】

パンケーキミックス	10g
ワンステップミール(ミルク風味ゼリー)1/2個	67.5g
きな粉	2g
ゆであずき	5g

2.「楽しく」のメニュー例（ワンステップミールゼリーを使って一緒に楽しくお料理体験）

どら焼き

1人分：エネルギー 122kcal、たんぱく質 2.6g

●作り方

- ① パンケーキミックスでどら焼きの皮を焼く。冷凍パンケーキでも代用可能。
 - ② 利用者様がトッピングしやすいように、浅い器に具材を用意。ゆであずきは、スプーンですくいやすいように少し水を加え固さを調整しておく。
 - ③ 一人ひとりに役割分担を決め、流れ作業で盛付けを行う。
 - どら焼きの皮を並べる係(★)
 - ゆであずきをのせる係
 - ワンステップミールゼリーをのせる係
 - どら焼きの皮をのせる係(★)
- ※ ★マークは片麻痺の方にも参加いただける作業です
- ◆ お料理教室として、食への興味と楽しさを味わっていただく為に開催しています。また手先を動かす事でリハビリ効果も期待できます。作業はとても簡単。参加者全員で行えるよう流れ作業でどら焼きを作りあげます。

【材料 1人分】

パンケーキミックス	10g
ワンステップミール(ミルク風味ゼリー) 約1/8個	17g
ゆであずき	20g



カフェオレ

1人分：エネルギー 173kcal、たんぱく質 4.4g

●作り方

- ① コーヒーを温めておく。
 - ② 温めたコーヒーに砂糖を入れ、溶かす。
 - ③ ワンステップミールゼリーを温めた飲料に入れ、かき混ぜて溶かす。
- ◆ 食欲や栄養状態の低下した方への栄養補給として活用いただけます。(甘い物やコーヒーがお好きな方向け)
- ◆ 利用者様本人に参加していただくことで、食事への興味を、また調理に参加したという楽しさを持っていただけます。
- ◆ 拒食などの栄養補給にもご利用いただけます。
- ◆ 常食は食べられなくても水分補給は可能な方にもおすすめです。



【材料 1人分】

コーヒー	100g
ワンステップミール(ミルク風味ゼリー) 1/2個	67.5g
砂糖	5g

ワンステップミールゼリーを入れる

かき混ぜる

「おいしく」「楽しく」を実践した効果

おいしい料理を食べることや一緒に料理に参加することで五感が刺激され、会話が弾みます。また、自分自身の料理へのこだわりや、うんちく、嗜好などの話をしながら食事を楽しむことで、知らず知らずのうちに喫食率が上がっているケースも多いです。特に女性の利用者様は、若い頃に料理をしていたことを思い出してか、普段の動作よりもスムーズに行える方もいらっしゃいました。調理という小さな動きでも「運動」をすることはサルコペニアの予防につながると考えられます。おいしい料理をワイワイと食べること、また楽しく料理を作ることは、運動（サルコペニア予防）と栄養補給（低栄養予防）の両面で有効なことではないでしょうか。

今後高齢者の食事において、限られた時間の中で嗜好・嚥下・栄養の全てを満たすためには、ワンステップミールゼリーのような栄養補助食品の利用はますます増えていくと考えられます。当施設では、今後も栄養補助食品を利用する際には、「おいしく」「楽しく」を実践し、施設の利用者様が笑顔で会話できる機会を増やす環境づくりを進め、低栄養の進行予防につなげていきたいと思っております。