

テーマは「病状にあわせた調理を学ぼう」



安茂里介護サービスセンター訪問介護事業所のヘルパー20人が11月22日（金）午後6時より調理実習を行いました。

「決められたメニューを調理する」といったかたちではなく、「ここにある食材と調味料だけを使って」テーマに沿ったメニューをヘルパー同士が知識とアイデアと意見を出し合いながら考え、自由に調理するという方法で行いました。



用意した食材（今の時季、ご利用者様の家によくあるもの、特殊ではないもの）

- 野菜類（白菜、キャベツ、大根、さといも、人参、じゃがいも、長いも、長ねぎ、たまねぎ、もやし、しめじ・・・）
- 肉魚類（豚小間切れ、鮭切り身、鶏ひき肉）
- その他（豆腐、高野豆腐、油あげ、厚あげ、たまご）
- 調味料など（砂糖、塩、酢、しょう油、みそ、だしの素、小麦粉、サラダ油）



◆糖尿病食…「摂取カロリーを抑えたバランスのよい食事」

- ・食物繊維を多く含んだ季節の野菜をメインに使い、食後の血糖値上昇を抑えること
- ・食べごたえがあり腹持ちがよいこと などに心を配りメニューを考えました。



◆腎臓病食…「タンパク質、カリウム、塩分、水分、カロリーの摂取量に配慮した食事」

使う野菜は、「ゆでる」「さらす」「水気をしぼる」など、食材に応じた手法でカリウムを減らしました。また、少ない塩分でもおいしく食べていただけるよう、食材そのものの風味やうまみを活かすことができるメニューを考えました。



ご利用者様宅での活動時間を考えて、さすがプロといった感じにテキパキと調理が進み、次々にできあがった料理が並んでいき、普段のサービスの手際よさを垣間見た気がしました。

また、大根の葉っぱを細かく刻んで料理に加えるなど、ご利用者様の食材を無駄なく大切に使う行為があちこちで見られ、その結果調理実習後に出た生ごみは 150g 程度。ごみを出さない（つくらない）ことも「ヘルパーの仕事のうち」とのことでした。