



ヘルパー研修会

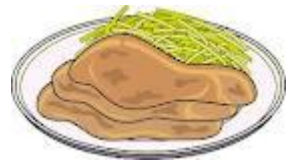
嚥下困難な方の食事の工夫



肉、魚を柔らかくする下ごしらえの方法を実際に調理をしながら感じてもらいました。

実際に利用者さんのお宅で短い時間の中でこなすのは大変な事ですが、知識としてあればいざという時に役に立ちます。

調理の工夫で食べない方が食べるようになれば病気の緩和にも繋がります。



★お肉を軟らかくする工夫（豚肉の生姜焼き）

豚肉の下ごしらえ時に玉ねぎのすりおろしを肉に混ぜて、暫く置いておきます。（ご家庭では30分）

フライパンで焼いてから混ぜておいた生姜焼きの調味料を絡ませます。お肉が柔らかく食べやすく変身です。

*玉ねぎの変わりに大根おろしでもOKです。お肉のたんぱく質を玉ねぎ、大根の酵素が分解します。酵素が活発に働く時間はおろして20分間です。

作り置きしたおろしはききめがないです。

★ごぼうを柔らかくする工夫（きんぴらごぼう）

ごぼうが固いですよね。ごぼうはピン等で叩いてから笹がきにすると牛蒡の繊維が壊れ食べやすくなります。

もっと柔らかいほうがいい人はピューラーで削って下さい。

*牛蒡の旬は11月～1月この時期の牛蒡は旨味が一段と濃いが、4月～5月の春牛蒡が香りが高く肉質が柔らかい。