

在宅介護における食の負担の軽減

宮城県仙台第三高等学校 48班

1. 背景と目的

探求メンバー2人とも要介護者と同居しており、家族が介護している様子をずっと見てきたため、高齢化社会が進む中で介護の負担を少しでも軽減したいと考えた。

また、介護を行う上で避けられないのが食事作りであり、介護する側にとって大きな負担になっていると考えられる。

そこで、介護する側もされる側も負担なく食事をするために、食べやすくかつ作りやすい食事を提案する。

今回対象とするのは、咀嚼の機能が弱まり、通常食では食べづらいと感じる高齢者である。

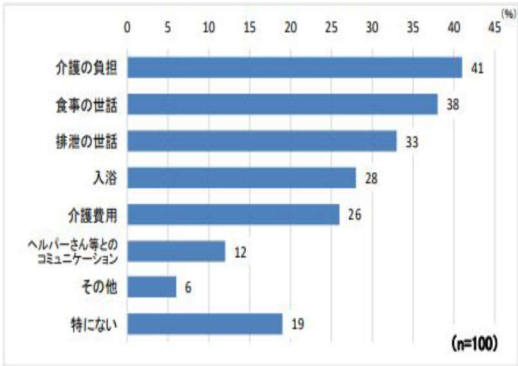


Fig1. 日清オイリオ在宅介護事情調査

2. 先行研究

①高齢者が食べづらい食事



②実験：調理法と食材が柔らかくなる時間の関係性

＜調理法＞鍋と電子レンジ

2つの方法で野菜(じゃがいも・人参)を加熱し、それぞれ時間ごとに竹串をさし、柔らかさをグラム数で表す。

＜結果＞

- 鍋で茹でるのに比べ、電子レンジで加熱すると柔らかくなるまでの時間が大幅に短縮された。
- 20分たたないうちに真っ黒に焦げてしまうため、高齢者一人一人に合った最適な柔らかさにするのはかなり難しい。

③実験：とろみ剤の比較

＜とろみ剤＞とろみ調整剤、片栗粉、ゼラチン

スープにとろみ剤をそれぞれ混ぜ、スープをシートにすくい落とし広がりを目測する。

＜結果＞

- ゼラチンはとろみをつけられなかった
- 片栗粉のとろみ調整剤はどちらを使っても大差なく十分にとろみを作り出すことが可能であった。
- 片栗粉は時間がたつととろみが薄まるが安価
- 調整剤はとろみが維持できるが高価

3. 計画

○食べやすく

- 5月のこどもの日に合わせた季節感を感じられる食事
- なるべく歯茎で潰せるくらいのやわらかさにする
- 塩分は控えめにする
- 液体系にはとろみをつける

○作りやすく

- 時短に調理できる
- 調理工程はなるべく少なくする
- 通常食と工程をあまり変えないようにする



4. 結果・考察

○はんぺん豆腐ハンバーグ

- ・袋に材料を入れて混ぜるだけでタネが完成
- 時短！
- ・はんぺんと豆腐がメイン
- 歯茎で潰せる固さ
- ・和風ソースは片栗粉でとろみを
- 飲み込みやすさ◎

鯉のぼり型で季節感up！

○ラタトウイユゼリー

- ・ゼリー状にする
- 固くて摂取しにくい野菜を取れる
- ・レンジでの加熱
- 時短！
- ・ゼラチンを入れるだけ
- 他の人と同じメニューで作れる

○生姜入りすまし汁

- ・生姜をいれる
- 薄味でも美味しくなる
- ・全体的にとろみをつける
- 咳き込みの防止に
- ・MCTオイルを少量入れる
- エネルギーをプラス

※MCTオイル：素早くエネルギーに変換されるため、低栄養になりがちな高齢者にピッタリ!!

5.まとめ・結論

なるべく他の人と同じものを作り、ゼリーにしたりとろみをつけたりすることで、何種類も作る手間がなく作る人にとっては大幅な時短になると感じた。

また、薄味でも美味しいと感じてもらうためには、出汁からとること、生姜などの薬味を使うことで味に深みが出て食べやすくなる。

今回の調理で、食事をあまり積極的に取らなくなっていた祖母がいつもよりも食べてくれたことから、”食べやすさ”がいかに重要かを感じた。

今回の探求内容は、現代の食生活の問題である、家族みんなで違うものを食べる「個食」の改善にも役立つのではないかと考えた。

参考文献

- 1) 日清オイリオ在宅介護事情調査 https://www.nisshin-oillio.com/company/news/down2.php?attach_id=88&uid=1372
- 2) 味の素 https://www.ajinomoto.co.jp/nutricare/useful/nursing_care/02.html