

A stylized, light gray illustration of a plant with several leaves and a cluster of small, round berries on a thin stem, positioned on the left side of the slide.

ささえあいサービスサポーター養成講座 ～調理編～

手軽で美味しい 時短料理を学ぼう♡

平成30年9月14日9時30分
保健センター2階 調理室

目次

- 援助時に感じた注意が必要なこと
- この材料で何が作れる？
- 支援者宅で実際にあった話
- 実際につくってみよう
- ふい返って

A stylized, dark green illustration of a plant with several leaves and small, round berries or buds, positioned on the left side of the slide.

援助時に感じた 注意が必要なこと

利用者の基本情報の確認

※個人情報の取扱いに厳重に。

- 持病・疾病
- 救急対応
- アレルギー
- 嗜好(その人の個性)
- 性格

救急対応が必要な確認

緊急事態が発生した場合、
事務局の対応待ちでは間に合わない場合があります。

救命処置をしたい、
救急車を呼んだい、
ひとり一人適切な処置を施す必要性
が求められます。

高齢者の食事には、**塩分や糖分、アレルギー**など様々な制限を必要とする場合があります。

本人の好みを尊重したいところですが、嗜好を重視する前に**健康で安全な食事**を提供することが重要です。

食物アレルギーの症状

神経症状

頭痛、ぐったり、意識障害、不穏

鼻の症状

くしゃみ、鼻汁、鼻づまり

消化器症状

腹痛、吐き気、嘔吐、下痢、血便

皮膚の症状

かゆみ、じんましん、発赤、湿疹



目の症状

結膜の充血、かゆみ、涙、まぶたの腫れ

口腔の症状

口中の違和感、腫れ、のどの痛み、イガイガ感

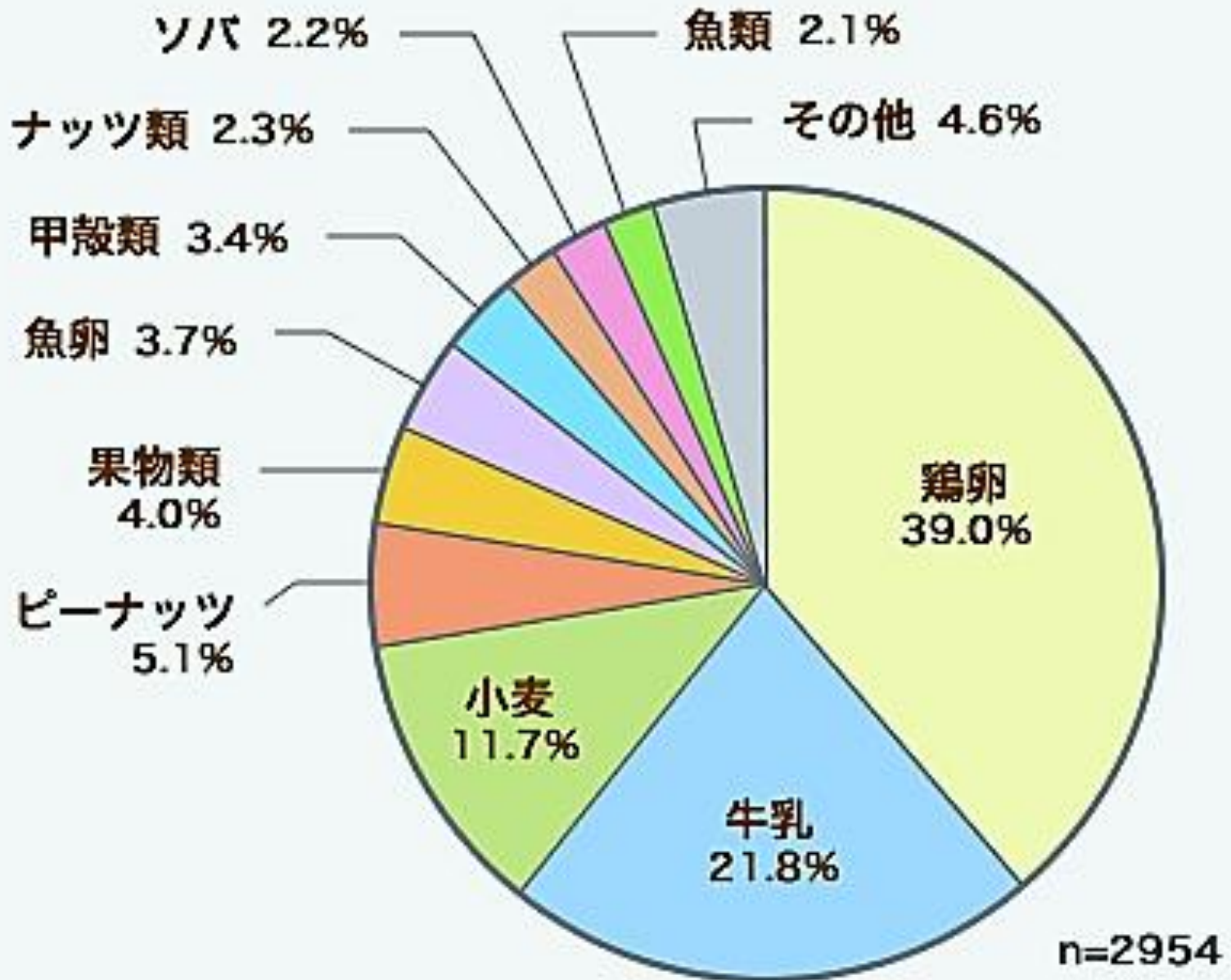
呼吸器症状

咳、のどのつまったような咳、声がれ、息苦しい、ヒューヒュー・ゼーゼーする

循環器症状

頻脈、吐き気、手足が冷たい、蒼白

主な食物アレルギー



個々の利用者によって状況は様々で
あることから、

一人ひとりに合った

適切な調理支援が求められます。

高齢者が好む料理の傾向

- ◆ 刺身や寿司のような生食
- ◆ 濃い目に味つけた煮物
- ◆ 醤油味で柔らかく煮た煮物
- ◆ さっぱりとした味の酢の物
- ◆ 柔らかい麺類



A stylized, dark green illustration of a plant with several leaves and small, round berries on thin stems, positioned on the left side of the slide.

**この材料を使って
何が作れる？**

自宅によくある**食材**といえば…

- きゅうり
- ナス
- じゃがいも
- たまねぎ
- 麺類（うどん・そば・素麺）

自宅によくある調味料といえば…

さ
し
す
せ
そ

砂糖
塩
酢
醤油
味噌

要注意！！食中毒

食中毒予防の三原則

③ やっつける

中まで加熱、すぐ冷却

- 中心部が75℃で1分間以上加熱
(ノロウイルスの場合は、85～90℃で90秒間以上)



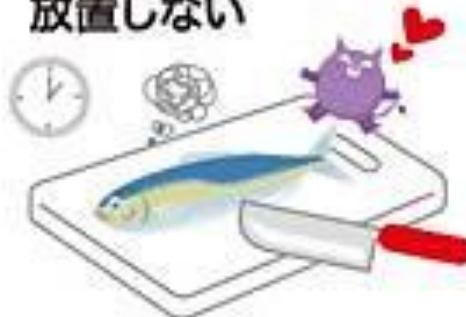
- 冷蔵10℃以下、
冷凍-15℃以下で冷却



② 増やさない

食品は素早く調理、
早めに食べる

- 調理中の食品、残り物を
放置しない



- 食材の温度管理



① つけない

手と調理器具は
いつも清潔に

- 手洗いの励行



- 食品を区別して
保管・調理



- 包丁・まな板・ふきん等
の殺菌



A stylized, dark green illustration of a plant with several large, pointed leaves and a cluster of small, round berries on thin stems, positioned on the left side of the slide.

ここだけのナイショ話・・・

支援者宅で 実際にあった話

A stylized, dark green illustration of a plant with several leaves and small, round berries on thin stems, positioned on the left side of the slide.

《調理実習》

実際に
つくってみよう

今日のレシピ

- A) 手軽でびっくい!! 本格フリン
- B) 栄養¹⁰⁰たまご焼き
- C) あっという間“和風”炊き込みご飯
- D) シャキふわトロトロスープ
- E) オクラとナスの簡単煮浸し
- F) 釜めしの素を使ったふわふわ肉団子

A) 手軽でびっくい!! 本格フリン

材料

- 牛乳
- たまご
- さとう（メープルシロップ）



B) 栄養¹⁰⁰ たまご焼き

材料

- 切り干し大根
- 万能ねぎ
- 卵
- 醤油、酒、砂糖、ゴマ油



C) あっという間“和風”炊き込みご飯

材料

- タケノコ
- なめ茸
- 米
- きぬさや



D) シャキふわトロトロスープ

材料

- 小松菜
- 卵
- ゴマ油、鶏がらスープ、醤油、片栗粉
- 塩、コショウ



E) オクラとナスの簡単煮浸し

材料

- オクラ
- ナス
- サラダ油、塩、かつお節
- めんつゆ、すりおろし生姜



F) 釜めしの素を使ったふわふわ肉団子

材料

- 木綿豆腐
- 鶏ひき肉
- キャベツ
- とり釜めしの素、片栗粉、油



A stylized, dark green plant illustration with several leaves and small circular buds, positioned on the left side of the slide.

参考に・・・

食べにくい食材 を

食べやすくする

調理のポイント

① 噛みやすくする工夫

～噛む力、口の中でまとめる力を助ける～

- **肉・野菜類・いも類**は一口大の食べやすい大きさに切ります。
- **噛み切りにくい肉**は叩いたり、皮の部分や脂身は取り除くか切り目を入れます。
- **野菜など**は時間をかけて加熱し歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかくします。また隠し包丁を入れると噛み切りやすくなります。
- **野菜の皮**はむき、トマトやナスの皮はむくか、切り目を入れます。
- **葉野菜**はやわらかい葉先を使用し、根菜などは繊維を断ち切るようにして切ります。

② 飲み込みやすくする工夫 ～まとめたい飲み込む力を助ける～

- 食材は**煮崩れるくらいに加熱**し、舌と上あごでつぶせるくらいにやわらかくします。
- また滑らかになるよう裏ごしたり、ミキサーにかける方法もあります。
- 飲み込みを助けるために、片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品などを利用するのも一つの方法です。

A stylized, dark green illustration of a plant with several leaves and small, round berries or buds, positioned on the left side of the page.

《感想・体験して》

ふい返って

