

★七夕のお昼ご飯★

梅ごはん・南瓜とがんも含め煮・焼き魚・えびカツ・寄せそうめん・くずまんじゅうと果物にもずくスープです。



常食

嚥下食



村のまはん新聞8月号

(7月の出来事)



やっと九州北部も梅雨明けし、本格的な夏がやってきました。今年も全国で熱中症とみられる症状で救急搬送される方が多いと聞きます。室温調整と水分補給を気をつけましょう。

- ①豚バラ肉は半分の長さに切っておく
- ②ミニトマトは洗ってヘタを取り、水気をとっておく。豚バラの手前の上にトマトを置き、巻いて塩コショウで軽く味付けする



- ③油をひかないフライパンで、巻き終わりを下にして肉に火を通す
※魚焼きグリルで焼いても油が落ちて食べやすいです



管理栄養士

山田 由貴

特別養護老人ホーム

かたふち村

付け合わせにレタス等があれば添える

適量

塩・こしょう

ミニトマト 8ヶ

材料 豚バラ(薄切) 4枚

肉巻きミニトマト

野菜をもう一品



ミニトマトにも火が入っておいしいです。トマトでなくてもオクラを巻いたりしても簡単でおいしいですよ。

ローソン販売日 八月二六日

8月の食の予定

～おいしく食事を食べよう。見た目は食欲に影響するの？～

■安全な食事を提供することがまずは第一

安全に食事ができるには、

- ①食事形態が適していること
- ②食事をする環境が適していること（例えば座っている時の姿勢や、食べやすい食具を使用しているか。テーブルの高さ等）
- ③介助の場合は、正しい方法で食事介助できていること（例えば、一口量やスピード等）
- ④口の中にトラブルはないか（歯周病や義歯の不具合）

食べることができる体制作りをすることがまずは大切です

■おいしさは食事環境で決まる

「今日のご飯おいしかったね。」おいしい食事は人を幸せな気分させます。そのおいしいという感覚に影響を及ぼすのは、味覚ではなくなんと「視覚」が8割以上を占めています。つまり、清潔な環境や、きちんと盛り付けられた食事が用意されていれば、食べる前から脳がおいしいと判断しているということです。どうせなら見た目を工夫しておいしく食事しませんか？



片付いていないテーブルでの食事（左）と、お膳での食事（右）を比較します。同じメニューですが、ゆっくり食事を楽しめるのはどちらでしょうね。

口から食べる楽しみの支援(2)

今年度の取り組み「口から食べる楽しみの支援」。嚥下障害のあるご利用者に対して、角町歯科と共同で実際の食事場면을観察しながら、食事形態や介助方法、食事環境面などの視点で、より安心安全に食べることが継続できるには、どのような支援が必要かを検討しています。

その中でも今回は「姿勢」と「食具の工夫」を少し紹介したいと思います。



滑り止めマットを敷くことで、片手で召し上がる方も食器が動かず食べやすくなります



こちらのプレートも滑り止付き。すくい易いよう区切られています。



姿勢が悪いと食べ物をうまく飲み込めません。背中にパットを当てることにより、食べやすい姿勢を保持します