

【連載】

老健仕事人  管理栄養士

ご利用者の食を支える 老健栄養士ができること

[第3回 最終回]



藤田洋子^[ふじた・ようこ]
介護老人保健施設ろうけん始良^{あいら}
(鹿児島県)

本連載も最後になりました。「ご利用者と取り組むクッキング(第1回)」「他職種との連携(第2回)」と紹介させていただきましたが、今回は栄養士の本業である給食についてお話いたします。

ろうけん始良の厨房

ろうけん始良は、併設の希望ヶ丘病院と隣同士で建っており、中間部分に厨房が設置されています。老健施設の入所/通所部門と希望ヶ丘病院それぞれに直結する出入口があるので、調理したものを温冷配膳車で提供します。職員食もあるため、朝・夕は各120食、昼食は180食をつくることとなります。厨房内の栄養士は総勢4名で、調理業務は主に委託業者の調理師等が担当しています。

ご利用者の個々の嗜好やアレルギー、咀嚼や嚥下状態に対応した食事提供を行うため、調理師から、食事の内容・食材の大きさや硬さ等について、問い合わせや確認が多いのですが、厨房の横に栄養士室があるため、すぐに返答できる環境となっています。

日常の食事の工夫

日常の食事では、同じ食材ばかりを使っていないか、同じ味つけが続いていないか、煮る・焼く・炒める・蒸す・揚げる等の同じ調理方法が続いていないかに注意して、バランスの良い献立作成を心がけています。旬の食材を取り入れることにより、素朴で飽きのこない食事を提供するのが理想です。ソフト食に形態を変更する場合は、タンパク質などの栄養素が不足しないよう留意しながら、献立を作成しています。

毎日の献立表は、入所部門では、A4用紙に大き

な文字で「朝食・昼食・夕食」と記入し、各フロアの食堂に掲示。食事を見守る介護スタッフが、入所者に説明しやすいように「鰯の蒲焼き」「蕪なます」など、使用している食材を献立名に入れていきます。夕方になると翌日分に貼りかえますが、そっと見に来られる方もいらっしゃいます!

通所部門では「昼食とおやつ」の献立に加えて「栄養士よりひとこと」と題し、その日使用する食材の説明や献立にまつわる話などを書いて各テーブルに置き、食事とともに楽しんでいただけるように工夫しています。

食欲と笑顔を増やす行事食

旬の食材が盛り込まれ、四季を感じる事ができる行事食は、ご利用者が楽しみにしていただけるものの1つで、毎月1回は提供するようにしています。昔ながらの食に関わる伝統行事が日本にたくさんあることは、献立を考える側としてはありがたいことです。

特に大きな行事食は、1月のお節料理、9月の敬老会、12月のクリスマスです。これらの行事に合わせてイベントを開催するので、担当者と連携してイベントと行事食が同じ日になるように調整します。この3つの行事に関しては、いろいろな食材を使って見た目も華やかで特別感のあるものにしたいので、3か月前から献立作成に取りかかります。献立ができたなら納入業者より、普段の食事では使用しない行事食限定の食材やデザートなどのサンプルを取り寄せて試食し、食感・彩り・見た目・味のバランスなどをチェックします。試食することにより「見た目は良いが、硬くて入所者への提供が難しい」「柔らかいが口腔内に張りつき嚥下が難しい」等の問題点に気づくこともあり、事前の