

# 老健施設の調理師として

## [第2回]

谷口千恵 [たにぐち・ちえ]

芹の里介護老人保健施設(三重県)  
主査調理師



第2回は当施設で行っている具体的な「食事の提供」についてお伝えします。

まずは現在、入所中のご利用者100名に提供している基本的な食事の形態からお伝えします。

主食／米飯・軟飯・全粥・ミキサー粥・重湯ゼリー  
副食／普通食・刻み(一口大)・刻み(小)・ペースト・ゼリー

療養食／糖尿病・心臓病・腎臓病・脂質異常症・貧血  
水分補給／起床時にお茶、10時にイオン飲料または  
乳酸菌飲料、とろみの必要な方には、お茶ゼリーと水分補給用イオンゼリー

嚥下機能と毎日の体調に合わせた調整をしています。

### 食べたいものを選ぶ喜びも提供

#### 選択メニュー

おやつを選択メニューを定期的に行っています。管理栄養士がご利用者に直接聞き取りをし、イメージ写真等を見て選んでいただけます。ご自身で選べる喜びがあり、わくわくしながら選んでいらっしゃいます。

おやつは、毎回4種類を用意します。「明石焼き・季節の和菓子・ケーキ・かぼちゃプリン」や、「ミニカップ麺・練り切り和菓子・ロールケーキ・抹茶ゼリー」など、甘いものが苦手な方や、練り食対応の方にも選択していただけるように準備しています。

飲み物は、毎回3種類を用意します。冬は「ホットコーヒー・抹茶オーレ・玄米茶」、夏は「ミルクティー・カルピス・ほうじ茶」など、温かいものと冷たいもの、甘いものと甘くないものなどのバリエーションをもたせて、季節に合わせて準備しています。

昼食の選択メニューに関しては、デイケアのご利用者を対象に定期的に行っています。月により回数・

種類の数は異なりますが、例えば丼もの日は「親子丼」か「かつ丼」、サンドイッチの日は「フルーツサンド」か「ツナサンド」から選んでいただけます。

ほかにも、夏は麺類のさっぱりメニュー、秋は鮭やキノコを使用したメニュー、冬はあったかメニューなど、毎月テーマを決めて取り組んでいます。

ときには、調理スタッフがメニューを考え、グラタン・ドリア・ポトフなどの洋食メニューを取り入れることもあります。味覚だけでなく色彩も楽しんでいただけるよう食器、盛りつけ方等を何度も話し合い、試作品に挑戦したりして準備します。

ご利用者にはメニューを事前にお知らせし、提供日の約1週間前に決めていただいております。

#### 行事食・季節のメニュー

毎年、大みそかには「年越しそば」を、正月は「おせち料理」を提供しています。コロナ禍でもあり、ご利用者が外出も外泊もできない状況のなか、せめて食事で少しでも季節を感じていただけたらと思っています。お正月期間には「かにちらし寿司」や「鯛ご飯」など、豪華で華やかなメニューも多いです。

このほか行事食のメニューは次のとおりです。

- 1月(鏡開き)「七草粥、餅抜きぜんざい、小豆粥」。
- 2月(節分)「恵方巻」。 ※海苔の代わりに薄焼き卵
- 3月(ひな祭り) すし飯で「お雛さまとお内裏さま」をつくります(写真①)。大変細かな作業ですが、若いスタッフも楽しみながら調理をしています。(春・秋のお彼岸)「手づくりおはぎ」。お粥対応の方には、こしあんをお粥で包み、きな粉をまぶした「お粥のおはぎ」を。
- 4月(花見)桜をイメージした色彩豊かな「ちらし寿司」。
- 5月(初夏)「かつおのたたき」や、施設の庭にある