

介護食のための『野菜の茹で方時間早見表』の試み - 自立した食事と在宅ケアの一助として -

世田谷区生涯大学 43 期 まごころ (孫・子・老) 幸せ文化コース

田口 信彦

(「食べることは生きること」 噛んで食べる 見た目が普通の食事)

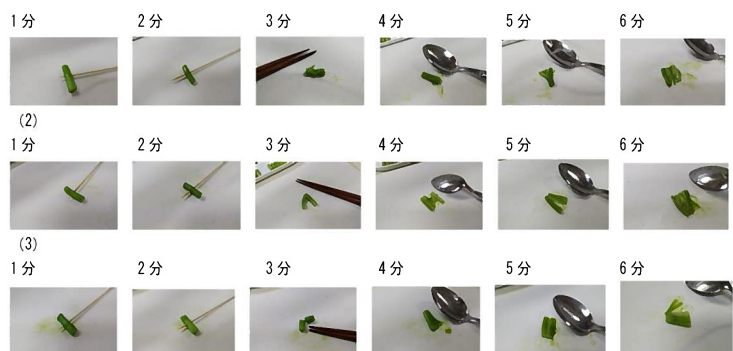
1. 目的

筆者は、東京都町田市・在宅ケアをもっとよくする会の小冊子『みんなで工夫する介護食の料理教室 体のしくみを学んでおいしい介護食を作ろう 料理教室の記録&レシピ集』に出会い、介護食というジャンルがあることを知り、「食べることは生きること」というメッセージに強く惹かれた。

まず、咀嚼や嚥下などの基礎知識を学んだ後に、介護食のレシピを読み始めたところ「ひと口大の大きさ」とか「食べやすい柔らかさ」という表現が使われていることに気がついた。大きさは鏡の前で自分の口を大きく開けてみれば2~3cm角と見当が付くが、柔らかさは、若者や高齢男性など料理から疎遠な人には曖昧極まりない表現である。だが、そういう人もあるとき突然に高齢の親や妻を介護しなければならない可能性がある。

もし、茹で方時間と柔らかさの関係を明らかにできれば、そういう人たちをはじめ多くの人役に立つのではないかと考えた。但し、今回は一般家庭の台所で普段使っている調理器具等を使って実験を行うことを前提に、野菜に特化した。

実験記録の例 (アスパラガス)



2. 方法

煮物によく使われる野菜 25 種について長さ・幅・厚さの異なる組み合わせによる 62 形態と豆類 7 種 7 形態を対象に 3 回ずつ茹で方実験を行い、茹でた具材が「①竹串がスッと通る」、「②箸 2 本で切ることができる」と「③スプーンで圧すとつぶれる」という状態になったら、それぞれ「①容易に噛める」、「②歯ぐきでつぶせる」と「③舌でつぶせる」に相当する柔らかさになっているとみなすこととした (柔らかさの目安は、農水省の「スマイルケア食」や「ユニバーサルデザインフード」を参考にした)。

実験の結果記録を整理し「野菜の茹で方時間早見表」(以下「早見表」)を作成した。早見表の有用性を評価するため、菜飯(209kcal/人)、ポトフ(270kcal/人)、なすとピーマンのみそ煮(39kcal/人)、かぼちゃのみそ汁(53kcal/人)をサンプルメニューにして、早見表を用いて普通食と介護食を調理し、生涯大学の担任講師と同級生 6 名に試食と評価をお願いした。

見やすい「野菜の茹で方時間早見表」		大きさの目安 (単位: cm)			やわらかさの目安			
連番	野菜類	長さ	幅	厚さ	形状	やわらかさの目安		
						①	②	③
11	アスパラガス	3	1	1	筒切り	2分	3分	6分
12	アスパラガス	1	1	1	筒切り	1分	2分	4分
21	かぶ	5	3	4	くし形切(1/4)	4分	6分	10分
22	かぶ	5	3	2	くし形切(1/8)	3分	4分	6分
23	かぶ	5	3	1	くし形切(1/16)	2分	3分	5分
31	かぼちゃ	2	2	2	角切り	5分	6分	9分
32	かぼちゃ	1	1	1	角切り	1分	2分	3分
41	キャベツ(葉) 4~8層	3	3	0.1	色紙切り	30秒	2分	3分
42	キャベツ(軸) 4~8層	1	1	1	角切り	1分	3分	4分
43	キャベツ(軸) 4~8層	1	1	0.3	色紙切り	30秒	1分	3分
51	ごぼう (10分浸水)	3	2.5	1.25	タテに2等分	5分	8分	30分
52	ごぼう (10分浸水)	3	1	1	16つ割り	3分	8分	15分
53	ごぼう (10分浸水)	3	1	0.2	短冊切り	1分	2分	30分
61	小松菜(葉)	3	3	0.1	色紙切り	30秒	1分	3分

3. 結論

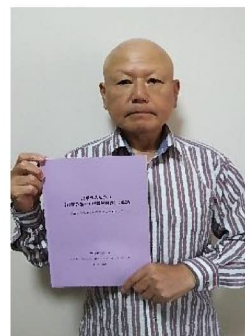
試食会の後、先生と同級生6名に柔らかさの評価コメントや自由意見を無記名で書いていただいた。

試食メニュー (2020年7月11日)



コメントを総括して、早見表の出来具合は70点とし、火の通りを均等にすること、介護食の具材は小さめにすること、余熱の影響を考慮することを留意事項とした。

そのほかに高齢者などの介護を実際に経験されたとと思われる試食者から「介護者が食事を作るのは時間も切迫してゆとりがないことを考えるとこの早見表を家庭で使うのはハードルが高いのではないか」というご意見をいただいた。



「レポートにまとめました」

毎日三食を作らなくても、給食サービスの利用、宅配弁当や惣菜店でお弁当を買って来るなどそのような便利は十分に活用すればいいと思う。でも栄養分の偏りに配慮して、介護食を必要とする人が好むお浸し一品を作り足すときに、あるいは野菜の具沢山みそ汁を作るときに早見表を参考にさせていただきたい。

.....
〇〇〇
<助言者コメント>

神田 裕子 (東京医療保健大学医療保健学部医療栄養学科准教授)

介護食というとても大きなテーマに取り組まれた田口さんの熱意と努力に、まず敬意を表します。

1冊のレポートにまとめられた資料も、たくさんの時間を費やされて、試行錯誤された状況がよくわかる力作です。高齢者、特に咀嚼力が弱い、あるいは嚥下機能が低下してきている高齢者にとって、柔らかい食べ物はありがたいものですが、一方、食材にはいろいろな栄養素が含まれていて、私達は食材から必要な栄養素を摂取していることは、ご存じのとおりです。

栄養素の中には、熱に弱いものがあります。例えば、新鮮な野菜には、ビタミン類が豊富に含まれていますが、熱に弱く、水に溶けだしてしまったりします。料理(調理)の際には、特に気配りが必要になります。ほうれん草に含まれている葉酸などのビタミン類を壊さないで、「お浸し」を作るためには、茹で時間は数分です。次に野菜を茹でた、ゆで汁のことに触れられていないことが気になります。ゆで汁には、貴重な栄養素が溶けだしていますから、これをうまく利用しないのは、もったいないと思います。ゆで汁でスープを作って、スープとともに野菜類や魚介類(柔らかく煮たものでも)と一緒にいただく方法はいかがでしょうか。

介護食を作っている方々は、柔らかさ以外にも、飲みこむことが難しいなら、食べ物が喉を通りやすくするために、まとまりやすくする、飲みこみやすくするなど個々の食べる力によって、いろいろな面にご苦労をされています。また、どうしても食事量が少なくなり、食欲が低下する高齢者では、食事の外観(盛り付けや形)、彩りも、食事をおししくいただくために大切な要素になります。

食べる機能が低下していても、「おいしい」と味わうことが、健やかに生きるために大切な食事となります。口からおしく食べられることを楽しめるよう、「口福=こうふく(幸福)」でいられるよう、田口さんも、これを機会に、幅広く介護食の研究に取り組まれるように希望いたします。