

◇管理栄養士等の専門職を対象とする研究会

[はじめに]

大学の付属施設である栄養クリニックは教育・研究機関としての役割をもつ。研究会は医療、福祉、企業、教育、行政などで、管理栄養士・栄養士として従事されている方やその業務に関連する専門職種を対象に、栄養クリニックの職員あるいは各分野で活躍されている方を講師に招聘し、最新の知見や技術の修得を目的に開催している。また、研究会を通して情報交換の場にもなっている。

[内 容]

本年度は、昨年度に引き続き好評であった下記の2件の研究会を開催した。

- ・ 9月5日（土） 「なめらか食研究会」 ニュートリー株式会社協賛
講師：小島真由美氏（社会福祉法人サンライフ、社会福祉法人サン・ビジョン管理栄養士統括責任者）
- ・ 5月16日（土） 「パックスッキング研究会」
講師：栄養クリニック指導員

事例紹介1「なめらか食研究会」

医療や介護施設で提供される食事で、問題視されているのが、摂食・嚥下障害食である。これらの施設では高齢化や脳血管障害による神経障害から摂食・嚥下障害の方が多く、ニーズは高いが、多くの施設で頭をかかえている。これらの食事の多くは、一般に調理した食材をミキサーやブレンダーにかけて作るため、二度手間がかかり、しかもドロドロで、色も悪く、いかにもまずそうな料理になりやすいからである。

人は食べ物を食べるときに、食材が何かを認識できないと美味しく食べることができない。また、嚥下障害の方には、一口でゴックンと嚥下できる食塊と口腔内をスムーズに通過できるなめらかさが求められる。そのためゼラチン、でんぷん、増粘剤が必要になる。これらは温度や酸によっても安定したもので、調理しやすいものが求められる。

本年度も増粘剤の発売元のニュートリー株式会社の協賛を得て、「普通食のような嚥下障害食・滑らか食レシピ」の執筆者でもあり、実際に介護の現場でなめら



か食を立ち上げ、さまざまな体験からおいしく食べられる嚥下食を開発された小島真由美氏を講師とし、講演と実習の研究会を開催した。昨年度は70名の参加者で講義・実習の2交替制で実施し、やや混乱したので、今年は40名に制限して開催したが、好評で45名の参加者があった。

まず、6班に別れ、学生ボランティア11名も各班に2名ずつ加わり、「豚のしょうが焼き」、「鮭の照り焼き」、「こんにゃくと人参の金平」の3品に増粘剤を使用し、各食材ごとに成型して冷蔵庫で放置した。冷蔵庫でゲル化する1時間間に講義を聞き、その後、ゲル化した調理食材を使って、普通の調理食材と同じような形状に切ったり、焼き目を付けたりして、各料理の盛り付けを行い試食した。

参加者は大変積極的に実習に参加されていた。講義だけでなく、調理体験と試食ができ、有益な研究会であった。今後もこのような研究会を是非続けて欲しいとの要望が多かった。試食の後に質問時間を設けたが、「どんな食材が使えるのか」、「どうすれば効率よく時間短縮できるのか」や、各施設で実施している調理工程での問題点など、多くの意見交換がなされた。また、講演内容についても、小島先生の「現場でのなめらか食の起動、宣誓から立案、企画、実施など、今日までの経験談が聞けたのでよかった」、「共感できた部分がたくさんあった」、「このなめらか食の導入について経営者の意見が聞いてみたい」などの感想が寄せられた。

アンケート結果からの研究会の評価は、大変よかった56%、よかった42%、普通が2%と好評であった。



事例紹介2「パッククッキング研究会」

ポリ袋に食材と調味料を入れ、ボールに張った水の中に沈めて、水の水圧でポリ袋内の空気を追い出し（家庭版真空調理法）、炊飯器や電気ポットを使用して加熱する方法である。炊飯器でお米を炊くのを利用し、その中で3品くらいのお惣菜が同時に出来上がるので、①調理が簡単である。②一人暮らしや少量の離乳食、あるいは一人分のかゆや介護食もできる。③材料や調味料に無駄がない。④旨味を逃さない。⑤調理する器具類が少なく洗物や片付けも簡単である。⑥調理時間は短くても真空加熱のため、調味の浸透が早いなどの利点が多い。また、

電気ポットや炊飯器の保温モードを使用すると、70度の一定温度で肉を加熱するため加熱凝固が抑制されて、ジューシーで旨みのある肉料理や、黒豆など安全で長時間の加熱ができるなどの利点がある。ただし、ポリ袋内の脱気、温度管理、容量を守らないと、ポリ袋が破れたり炊飯器の蓋が飛ぶこともある。

参加者は炊飯器の炊飯モードを使い、「鮭のちらし寿司」、「肉じゃが」、「ポテトサラダ」、電気ポットの98℃で、「白粥」、「ゆで卵」、「炒り卵」、「滑らかプリン」、「高野豆腐の含め煮」、「ポークビーンズ」、「黒豆」、「丸ごと玉ねぎのスープ」、「蒸しパン」、「さつまいも入り黒糖蒸しパン」、85℃で「茶碗蒸し」、70℃で「蒸し鶏」、「温泉卵」に挑戦した。

参加者から、「ポットはお湯を沸かす道具以外に、調理器具としてこのように活用できることを知り、広めていきたい」、「特に蒸し鶏がしっとりしておいしくできた。簡単な調理法なので活用したい」、「一度に、沢山の調理が簡単にでき、応用範囲が広いので、役立つと思う」など、好評であった。

(宮崎由子、木戸詔子)

