

はじめに..... 2
 この本の使い方..... 4

**PART 1 お惣菜や手近な食品で作る
かんたん介護食レシピ**

どんな食事が適しているのか、チェックしましょう！..... 10
 ユニバーサルデザインフード(UDF)と学会分類2013..... 12
 とろみ調整食品とゲル化剤..... 14
 高齢者のための市販食品の選び方..... 18
 市販介護用食品カタログ..... 20
 元気を目指す高齢者のための食事の準備と食べ方10か条..... 22

介護食レシピ

1 ごはん..... 25	12 ブロッコリーのゼリー..... 41
2 麻婆豆腐..... 26	13 トマトのゼリー..... 42
3 ハンバーグ..... 28	14 ポテトサラダ..... 44
4 サンマの蒲焼き卵とじ..... 30	15 ラーメン卵粥..... 46
5 サンマの蒲焼き卵とじのムース..... 31	16 栄養たっぷりライススープ..... 48
6 サバ缶と豆腐のコロッケ..... 32	17 バナナムース..... 50
7 カレーパングラタン..... 34	18 あじさいゼリー..... 52
8 だし巻き卵のミルク煮..... 36	19 オレンジゼリー..... 53
9 おろしにんじんのとろとろ卵..... 38	20 ビールゼリー..... 54
10 とろとろ卵のムース..... 39	21 お茶ゼリー..... 56
11 ブロッコリーのスープ煮..... 40	22 げんきが出る水..... 56

**PART 2 手間いらず
パッククッキング入門&パッククッキングレシピ**

【パッククッキング入門】

パッククッキング8つのメリット..... 60
 パッククッキングで用意するもの..... 61
 [上手なパッククッキングのポイント1] ポリ袋から上手に空気を抜く方法..... 61
 [上手なパッククッキングのポイント2] 電気ポットを使う際の注意点..... 62
 パッククッキングでおいしく調理するコツ..... 63

パッククッキングレシピ

1 中華粥..... 66	5 にんじんグラッセ..... 72
2 サケのレモン蒸し..... 68	6 ひじき煮..... 74
3 サケのレモン蒸しのゼリー..... 69	7 切り干し大根..... 76
4 ふろふき大根..... 70	8 かぼちゃの含め煮..... 78

PART 3 高齢者に適した食事と栄養素のバランス

1 高齢者に適した食事

食事の時間が楽しみですか？ 高齢者の生活背景と食事..... 82
 さまざまなサポートを活用していますか？ 高齢者の生活環境を改善する方法..... 84
 口の中が渴いていませんか？ 高齢者の口の渴きには要注意..... 86
 認知症の人の食事に困っていませんか？ 認知症の人の食行動への対応..... 88

2 栄養素のバランス

主食・主菜・副菜で食品のグループ分けをしてみましょう..... 91
 主食グループの食品..... 92
 主菜グループの食品..... 93
 副菜グループの食品/その他嗜好品など..... 94
 バランスがよい食品の組み合わせを考えましょう..... 95

PART 4 家族のお悩み相談室Q&A

Q1 食が細くなり、体重が3kg以上減っています。どうしたらよいですか？..... 98
 Q2 噛んでばかりでなかなか飲み込みません。どうしたらよいですか？..... 100
 Q3 食事中によくむせます。何かの病気でしょうか？..... 101
 Q4 水分をほとんどとりません。このままでよいのでしょうか？..... 102
 Q5 最近、誤嚥性肺炎という言葉をよく耳にします。どのような病気ですか？..... 103

**PART 5 管理栄養士のための
栄養専門情報集**

1 在宅での高齢者の栄養指導のポイント

中村育子(医療法人社団福寿会福岡クリニック在宅部栄養課課長)..... 106

2 外来での高齢者の栄養指導のポイント

真井睦子(日本赤十字社栗山赤十字病院栄養課栄養指導係長)..... 112

3 摂食嚥下障害とタンパク質・アミノ酸の活用

吉田貞夫(医療法人真徳会沖縄メディカル病院副院長・金城大学客員教授)..... 115

おわりに..... 122

コラム

1 低栄養状態になっていませんか？ 体重は健康のバロメーター..... 24
 2 カロリーや栄養価を上げる手軽な食材..... 33
 3 塩分のとりすぎには要注意！市販品に含まれる塩分量の見方..... 47
 4 手軽にエネルギーアップができる栄養補助食品「MCTオイル」..... 51
 5 使いやすく、割れにくい介護用食器を活用しましょう！..... 55
 6 高齢者に多い大腿骨骨折を食事と運動で予防しましょう！..... 75
 7 トマト&ブロッコリーはヘルシー野菜の代表格..... 77