

# 平成16年度特別研究報告書

## 教材研究：「家政学実習Ⅱ：介護栄養・調理実習」のための 実習用サブテキスト（要旨のみ）

静岡県立大学短期大学部

内藤 初枝

目的：高齢者・身体障害者の生活を向上させるためには、対象者の生理機能を正しく理解し、具体的な対処の方法を理論的に構築することが必要であり、専門職である介護福祉士においても「食」に関わる高いレベルの内容が要求されている。具体的には「食」に関して医学的・栄養学的に正しい知識を学ぶとともに、汎用性の効く調理知識と技術を修得することが肝要となる。ところがこと調理実習に限って言えば、現在の介護福祉士養成において、先の主旨に添った内容に答えられる「調理実習書」は十分提供されているとは言い難いのが現状である。

筆者は、従来から“できる限り自分の力で食物を口から摂取し、最後はできる限り自分の力で排泄することができる”という人間の生理的営みの原点である高齢者・身体障害者のQOLを尊重した「食：介護治療食」に関して研究を続けており、また在宅介護の視点からは、ホームヘルパーの仕事の中で利用者がもっとも楽しみとしている「食事」に焦点を当て、利用者宅での居宅生活援助の中で質の高い・要領を得た「効率の良い調理操作方法」などについても、実情に即した調理レシピの作成を検討している。

方法：そこで今年度の特別研究では、上記のような目的で今までに蓄積してきた「オリジナルレシピ」を基に、それぞれのテーマに関連する栄養学的理論も加え、さらに利用者の生活を重視した視点も加えた「介護栄養・調理実習書」の教材作成を実施することとした。各テーマは以下のようなものである。

第一章：居宅での食事作り…利用者の生活を大切に！

第二章：食卓に四季の彩りを！

第三章：自分で食べたい・快適な排泄をしたい！

第四章：正しい食事管理で健康維持そして生活習慣病の方には症状改善！

### 上記の中から【具体的献立紹介】

- ・ 見慣れた食材も工夫次第！…冷蔵庫の中・家庭にある馴染みの食材を活用した献立
- ・ 高血圧症のための減塩食… 薄味でも美味しく！食酢・香辛料を活用した献立
- ・ 嚥下困難な方へ… 野菜の持っているトロミの活用・きざみ食の工夫献立
- ・ 義歯でもしっかり栄養補給… PEM症に陥らないための食べやすい献立
- ・ 老化は骨から… 骨粗鬆症の予防、カルシウムたっぷり、牛乳を活用した献立など