

平成29年度 明石市地域自立支援協議会 くらし部会 リポート Vol. 29 平成30年3月20日

発行元：明石市地域自立支援協議会 くらし部会事務局（明石市基幹相談支援センター）

住所：明石市貴崎1丁目5番13号（明石市立総合福祉センター1階）

電話番号：078-924-9155 ファクシミリ：078-924-9134

【意見投稿用アドレス】 akashi_jiritsushien@yahoo.co.jp

会員専用のメールアドレスをご用意していますので、皆様からの情報提供やご意見をお待ちしています。

くらし部会ワーキング「ヘルパーのつどい」では、3月7日に今年度2回目の介護技術リスクマネジメント研修「利用者の疾患に応じた食事提供について」を開催、9事業所名の23名の方に参加頂きました。研修では今仲直美さん（管理栄養士）に講義を、今仲俊貴さん（管理栄養士・調理師）に調理実習をご担当頂きました。当日の様子をワーキングメンバーの博由園居宅の栗原さんにレポート頂きます。



今回の研修では、初めに管理栄養士さんによる、「利用者の疾患に応じた食事療法について」の講義を受け、その後糖尿病の方へのおすすめレシピ2品を調理実習にて作りしました。

まず糖尿病について学びましたが、日本では糖尿病の人口は年々増加しており、予備軍を含めると2000万人も居るそうです。そのうち約95%は、遺伝的要因と生活習慣の乱れが要因との事。そして、食事療法が糖尿病の治療の基本となるそうです。糖尿病の食事療法は、1日の食事の適量を守る・栄養はバランスよくとる・規則正しく毎日続けるのが、ポイントとなります。これは、糖尿病患者だけでなく、そうでない人も健康を維持する為に大切な事と言えます。

では、エネルギー（カロリー）を低く抑える為にはどうすれば良いか。肉は部位によってエネルギーが違ふ為低エネルギーの部位を選ぶ、魚は白身魚が低脂肪で低エネルギー、野菜は1日350g以上を目標に摂取する、蒸したりゆでる調理方法を用いる、薄味を心掛ける、野菜は大きめに切って少し歯ごたえが残るようにする等、様々な方法を教えて頂きました。又、外食やコンビニでの食品の選び方は、身近でとても勉強になりました。

講義でエネルギーダウンのポイントを教わった後は、調理師さんおすすめのレシピである、「魚のレモン蒸し」と「お好み焼き風オムレツ」の調理実習を行いました。低エネルギーの食材を使用し、カロリーを低く出来る調理方法、野菜を多く摂取できる工夫がなされたレシピでした。グループに分かれて、それぞれ役割分担し、楽しい雰囲気の中、調理を行いました。普段から調理の支援を行っているヘルパーさん達なので、手際よく調理し、出来たお料理を美味しく頂きました。今回学んだ事を、利用者さんを支援する際はもちろん、自分自身や自分の周りの人々が健康で過ごせるよう、活かしていこうと思いました。

