

今回は

介護老人保健施設希望の杜さんです。



◎施設のプロフィール (PR) ◎

診療所、グループホーム、居宅介護支援事業所を併設し、医療と介護の両面から地域高齢者のあたりまえの生活を支えます。ケアという関わりを通じ、住み慣れた地域でこれからも皆様とゆるやかに繋がっていきたく願っております。



☆介護・看護職員募集中!

お問い合わせ先 清山会事業支援室 (担当: 鈴木・八重樫)
022-771-1852

地域に広げよう、脱メタボの輪！ ～事業所等の取組紹介～第2号

発行元：
宮城県塩釜保健所
健康づくり支援班
022-363-5503 (直通)

今回は、「泡調味料を使った減塩」の取組を、エリアマネージャーの塩原一樹さん、管理栄養士の小川鈴子さんからご紹介いただきました。

一取組の概要をお聞かせください一

当施設では、お刺身に添えた小皿の醤油をそのまま飲んでしまう認知症の利用者様がおり、その解決方法として、泡調味料を提供したのがはじまりです。保健所からも「減塩に取り組みませんか？」と声かけされていたことも実施の後押しとなりました。

醤油や麺つゆを泡状に加工して、お寿司や天ぷらに添えて提供していますが、利用者様が醤油を飲む危険性も減り、減塩にもつながっています。はじめは戸惑う利用者様もいましたが、今では皆さんおいしく召し上がっていただいています。

一泡調味料の作り方は？家庭でも作れますか？一

御家庭では100円ショップなどで売っているカプチャーノミキサーを使えば簡単にできますよ。まとめて作って冷凍しておくこともできます。冷凍した泡調味料は、なるべく早めに使い切って下さい。

～泡調味量の作り方(家庭で作る場合)～

- ① 醤油や麺つゆと水をマグカップに入れ、レンジで温める
- ② ゼラチンを加え、よくかき混ぜる(粒が残ったら再度レンジで加熱)
- ③ カプチャーノミキサーで泡状になるまで攪拌する
- ④ 冷蔵庫に入れて冷やし、スプーンですくって使う(冷凍も可能)

作りやすい分量 *泡醤油の場合、1回分で約0.7g減塩できます

- 泡醤油 (20回分) 醤油 20ml 水分 80ml ゼラチン 1g
- 泡麺つゆ (20回分) 麺つゆ 20ml 水分 100ml ゼラチン 1g



エリアマネージャーの塩原さんと管理栄養士の小川さん。相談室はカフェのようなステキな空間でした。



お寿司の上に乗っている白い泡が「泡醤油」ゼラチンが入っているので、白く仕上がるそう。ふわっと醤油の風味が感じられ、食感、味とも上々とのこと。



できたての泡醤油。使う分だけスプーンですくって、冷凍ができます。ゼラチンが入っているので、冷凍しても泡はへたらないそう。

◎編集後記◎

ついつい習慣で醤油をかけてしまう方、多いのではないのでしょうか。我が家でも、最近スプレー醤油さしを導入しましたが、冷や奴などは2~3プッシュで全体に味がつくので、小さじ1の醤油を使う場合と比べて、0.8gの減塩が可能です。宮城県は、「減塩!あと3g」をスローガンに減塩を進めています。醤油のかけ方を変える、麺類の汁を残す、など無理なくできそうな方法をみつけて、減塩にチャレンジしてみませんか?