

「こがねい食支援プロジェクト」

農林水産省医福食農連携推進環境整備事業

本事業の目的

住み慣れた地域で高齢者(障害者)が継続して食べる楽しみを享受出来るように、地域での支援が重要です。なかでも、本人の咀嚼機能や嚥下機能に合致した形態に配慮した食事を食べることは、誤嚥性肺炎、窒息の予防、低栄養の予防にとって重要です。そこで、地域で形態に配慮した食事(スマイルケア食)を気軽に入手することができ、また、外食においても楽しめる環境を構築する事は意義深いと考えています。本事業の目的は、介護食品メーカーと摂食嚥下障害を専門とする医療機関と、地域の農業関係者、飲食店、商店、高齢者施設が連携して、食べる楽しみを享受できる街づくりを目指すものです。

実施内容

さる12月19日(土)、多摩クリニックにて「こがねい食支援プロジェクト」の一環として“江戸東京野菜”を使用した介護食の試食会がクリニック近隣の住民(地元商店街の関係者、市職員、介護関係者)を招いて行われました。

管理栄養士や介護職、そして介護家族が参加するなか、まずは院長の菊谷武より今回のプロジェクトの概要についての説明があり、続いて松嶋あおい氏(江戸東京野菜コンシェルジュ)から江戸東京野菜について、さまざまなエピソードを交えながら野菜の名前の由来や歴史、美味しい食べ方などが紹介されました。このような、地域の伝統野菜を使って介護食を作ることは、地産地消や食育の観点からも重要であり、伝統野菜と介護食のコラボレーションは新たな魅力を生み出そうとしています。

その後、試食会と意見交換会を行い、噛みやすさ、ままとりの良さ、飲み込みやすさを実際に参加者全員に感じていただきました。

今回は以下の4品のスマイルケア食を作り披露しました。

- ①金町こかぶと里芋のグラタン
- ②江戸東京野菜のビビンバ
- ③江戸東京野菜のおでん
- ④江戸東京野菜の味噌汁



江戸時代に江戸やその近郊の野菜づくりが盛んな地域で改良された野菜を「江戸東京野菜」と呼び、小金井市では、その保存と普及につとめています。

http://www.edotokyo-yasai.jp/edoyasai/edoyasai_nani/index.html

江戸東京野菜には、繊維が強いという特徴がありますが、繊維と垂直に包丁を入れることによってそれを断ち切り、食べやすくなるような工夫が施されました。

また、隠し包丁、下ゆで、煮込み時間の延長、卵などのつなぎの利用といった配慮をだけでなく、色彩にも気を配り、口と目の両方で楽しめるような品となりました。



江戸東京野菜コンシェルジュ
松嶋あおい氏



調理師
高橋 浩幸氏

江戸東京野菜を使用したスマイルケア食



里芋のホクホクと
チーズのトロツと感が
たまらない一品

金町こかぶと里芋のグラタン

【材料】

金町こかぶ 1/2株/鶏もも肉小間/里芋 75g/玉ねぎ 1/3個/
ホワイトソース 210g/ピザチーズ 適量/パン粉(パルメザンチーズ)
少々/塩・胡椒・バター 適量

【作り方】

- ①かぶと玉ねぎは皮をむき、繊維に直角にスライスする。
- ②里芋は薄くスライスし、鶏肉は一口大に切り、それぞれ軟らかく下ゆでしておく。
- ③油をひいたフライパンにかぶと玉ねぎを入れ炒め、ある程度火がとおったら耐熱皿に入れる。
- ④そこに鶏肉のゆで汁でのばしたホワイトソース、ピザチーズ、パン粉をのせ、トースターで焼いたら出来上がり。



小松菜と人参で
鮮やかな色合い

江戸東京野菜のビビンバ

【材料】

伝統小松菜 1/2株/鶏挽肉 75g/温泉卵 1個/滝野川人参 3/4本/
伝統大蔵大根 1/2本/もやし 180g/米 100g/甘酢・塩・胡椒・化学調味料・すりごま白ごま油・砂糖・醤油・みりん・酢 適量

【作り方】

- ①米に対して2倍の水を入れて、軟らかいご飯を炊く。
- ②人参、大根は細く切り、もやしも細かくして茹でしておく。
- ③小松菜は繊維に直角に小口切りにし、調味料で味付けをしておく。
- ④準備した野菜に塩、胡椒、化学調味料、ごま油、ごま酢で味付けをしておく。
- ⑤鶏挽肉に砂糖、醤油、みりんを加えてそぼろを作る。
- ⑥お皿に、準備したごはん、具材、温泉卵を並べて出来上がり。



寒い時期には
やっぱりおでん!

江戸東京野菜のおでん

【材料】

伝統大蔵大根 1/3本/こんにゃく 1/3丁/鶏卵ゆで卵/しんとり菜
1/2株/滝野川人参 1/4本/鶏挽肉 50g/絹豆腐/はんぺん 1/2
枚/竹輪(介護食用) 3/4本/からし・出汁・カツオ節・だし昆布・塩
・みりん・酒・醤油・結び昆布 適量

【作り方】

- ①大根は皮をむき食べやすい大きさに、人参は細かく切る。
こんにゃくと竹輪は切り込みを入れ、しんとり菜は茹でしておく。
- ②鶏挽肉に豆腐を入れてよく混ぜ合わせ、半分はそのまま、もう半分には人参を加えてさらに混ぜる。
- ③巻きすにしんとり菜を並べ、②の半量の具材を置き巻く。人参入りの方も同様に作り、それぞれ輪切りにしておく。
- ④味を調整した出汁に昆布や用意した他の具材を加え、軟らかくなるまで煮れば出来上がり。



残った野菜も
残さず使って!

江戸東京野菜の味噌汁

【材料】

江戸東京野菜の残り/豚小間 20g/長ねぎ 1/10本/味噌・出汁・
化学調味料・サラダ油 適量

【作り方】

- ①江戸東京野菜を食べやすい大きさに切る。長ねぎは細かく切っておく。
- ②油をひいた鍋に豚肉と長ねぎ以外の野菜を入れて炒め、ある程度炒まったら出汁を入れる。
- ③時々あくをとり、具材が軟らかくなったら味噌や調味料で味付けをする。
- ④器に入れ、長ねぎをのせれば出来上がり。

農林水産省 補助事業 「手軽につくれるスマイルケア食の試食会」

主催： 日本歯科大学口腔リハビリテーション多摩クリニック

協力： 小金井市商工会、小金井市商店会連合会、株式会社ジーシー、ヘルシーフード株式会社