

## 高齢者向けのお弁当献立を考える時のポイント

社会福祉法人七つの鐘 管理栄養士 三澤 怜

高齢者 = ○○○ と決めつけるのはやめてみよう

私が働いている施設では、365日、昼食・夕食合わせて50食前後のお弁当を作り、地域の高齢者の方へ届けるサービスを行っています。

高齢者の方へお弁当を作る時、食べやすさを重要視すると食事のバランスが崩れ、必要な摂取カロリーを摂る事ができなくなってしまいます。どんな事に気を付けて作ったら良いのでしょうか？

私たちが提供しているお弁当の写真を交えて説明していきたいと思います。

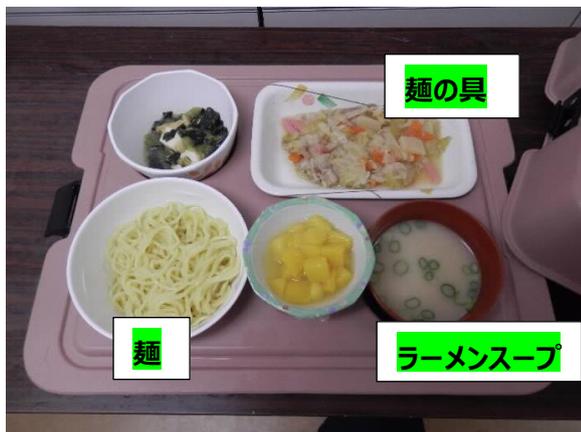


### 偏りをなくす

高齢者の方へ毎日お弁当を作ると想定した場合、食材、味付け、調理法、全てにおいて偏りをなくすことが大切です。高齢者が食べやすい食材のみを使う、高齢者は和食を好むからほとんど和食にする、脂っこいものを好まないから揚げ物を入れない、といったような献立にすると、次第に飽きてしまいそれが食欲低下となり、結果低栄養につながってしまいます。

洋食や中華料理なども取り入れることで、食材、味付け、調理法の幅は広がりますし、様々な食材を使うことで自然と偏りをなくすことができます。

そして、意外にも、最近では高齢の方も洋食や中華料理、また麺類なども食べていただけるように感じています。基本的には【ご飯・メインのおかず1品・野菜のおかず2品】をベースに作ることをお勧めしますが、たまには麺類やカレー、丼物のお弁当にするのも変化があり、飽きずに食べていただけるのではないかと思います。



←保温容器でしっかりと蓋をしてお届けしていますので、温かい物は温かく、冷たい物は冷たいまま召し上がっていただけます。

- ・ちゃんぽん麺
- ・チンゲン菜と絹揚げの炒め煮
- ・マンゴー缶

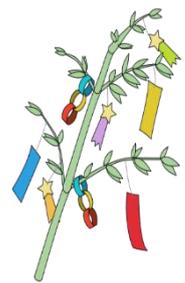


### メインとなるおかずを入れる

高齢者の方は、肉、魚、卵などのたんぱく質摂取量が少なくなりがちです。特に肉や魚は硬くて食べにくい、パサパサして食べにくいなど、食べる事を面倒だというお声も伺います。「食べやすさ」に気をとられがちですが、例えば、「大根を煮てそぼろあんをかけてメインの料理にしたい」と言われて思うのが、食べやすく、多少のたんぱく質は摂れるけどメインの料理にしては、カロリー・たんぱく質ともに少ないという印象です。この料理がいけないのではなく、メインの料理に向いていないだけなので、しっかりと肉、魚、卵を使った料理をメインとし、この料理は副菜の1つとして提供するのが良いと思います。また、肉や魚のようにパサつきが気になるものは、下の写真にあるようにトロミのあるソースを使った料理にすると食べやすくなると思います。



- ・ご飯
- ・白身魚の香草パン粉焼き  
(トマトソース)
- ・大根と鶏肉のべっこう煮
- ・刻みおくら(だし醤油)
- ・コンソメスープ



### 旬の食材を取り入れる

お弁当をとっている高齢者の方は、自分で買い物に行けない、食事の用意ができない、または1人で食べる孤食問題など様々です。せめて食事で気持ちが明るくなるように、また季節を感じてもらえるように、旬の食材を取り入れることや行事にちなんだ料理にすることで、目で見えて楽しんでいただくこともできます。

### 衛生管理に気を付ける

どうしてもお弁当のおかずとして提供できないのが、生ものです。見た目や味付け、食べやすさや季節感など大事にしたいことは沢山あるものの、やはり1番大事なのは安全で安心して食べることができるお弁当です。その為にも、温度管理が難しく、食中毒になりやすい料理をお弁当の1品として選ぶのは避けた方が良いでしょう。



- ・ご飯
- ・鶏肉の梅風味焼き
- ・れんこんとちくわの煮物
- ・うまい菜とちりめんの和え物
- ・味噌汁

このように、ちょっとした工夫でバランス良く、飽きない、安全なお弁当を作ることができます。

まずは、ご飯・肉や魚を使ったメインとなる料理1品・野菜を使った料理2品を作ってみてはいかがでしょうか。