



2020年5月7日

SOMPOケア株式会社

SOMPOケアフーズ株式会社

～高齢者の“免疫力アップ”をサポート！～

管理栄養士監修『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』をウェブで公開

SOMPOケア株式会社（本社：東京都品川区／代表取締役社長 遠藤 健、以下、「当社」）と子会社であるSOMPOケアフーズ株式会社（代表取締役社長：森脇 憲一郎、以下、「SOMPOケアフーズ」）は、新型コロナウイルスの影響で外出を控える生活が長引くなか、高齢者に対する食事・栄養面からのサポートとして、SOMPOケアフーズの管理栄養士が監修した、調理に負担をかけずに栄養素をバランス良く摂取できる『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』を、当社公式ウェブサイトで公開しました。

SOMPOケア
簡単！スマイルレシピ集



URL

https://www.sompocare.com/attachment/blogposts/31175/news_0507.pdf

1. 背景・目的

感染症に負けないための体力づくりには、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く摂り、免疫力をアップすることが大切です。新型コロナウイルスの影響により外出を控える生活が続くと、運動量が減少することで食事量の減少を招き、低栄養に陥る可能性があります。厚生労働省が発表している「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」（※1）というメッセージの中でも、日々の健康を維持するために大切にしたいことの一つとして、食生活・口腔ケアが挙げられています。

SOMPOケアフーズでは、SOMPOケアグループの行動指針の一つである「私たちは、『おいしく食べる』を追求し、『元気を生む』を支援します。」の下、徹底した品質管理体制を整え、ご利用者さまにいつまでも口からお食事を楽しんでいただけるように、おいしく、食べやすい、栄養バランスのとれた食事メニューの開発に取り組んでいます。

今般公開するのは、SOMPOケアフーズの管理栄養士が監修した、調理に負担をかけずに栄養素をバランス良く摂取できる、18の食事・デザートレシピです。当社のご利用者さまだけでなく、多くの方がご自宅で、簡単に、楽しみながら必要な栄養素を摂取できるレシピを公開することで、免疫力を高めることはもちろん、心身のリフレッシュに繋がっていただければと考えています。

2. 『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』の特徴

「簡単に作れる」というテーマのとおり、手に入れやすい食材、自宅にある調味料を中心に、レシピを構成しています。また、インスタント食品や冷凍食品、市販の惣菜を、より栄養バランス良く食べられるアレンジ方法なども紹介。材料や作り方に加えて、一言ポイントとして、摂取できる栄養素や得られる効果などの解説も掲載しています。

■ 『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』の一例

納豆チーズドリア



材料 (1人分)	
ご飯	お茶碗1杯(150g)
サバ缶(水煮)	1/4缶
納豆	1パック
とろけるチーズ	1枚
オリーブオイル	少々

作り方

- ① グラタン皿にオリーブオイルを塗り、ご飯を入れる。
- ② 軽く汁をきったサバ缶をご飯の上ののせる。
- ③ 納豆(付属のたれやからしをまぜたもの)をサバの上にかける。
- ④ チーズをのせる。
- ⑤ 200℃のオーブンで約5分焼いたら完成。

POINT

- サバには、動脈硬化や心筋梗塞を予防する抗酸化作用が期待できます！
- 納豆でたんぱく質を摂ることができます

3. 今後について

当社では、この他にも高齢者の介護予防、在宅勤務による運動不足解消に役立つ『SOMPOケア スマイル体操』(※2)のYouTube公開や、当社が持つ認知症ケアに対する独自手法に基づき、社員が日ごろ考え実践している工夫、ヒントを公開するウェブサイト『あんなこんな』(※3)を開設するなど、当社が介護事業を運営する中で培ってきた知見・ノウハウを社会に還元するべく取り組んでいます。今後も当社のノウハウを適宜公開していく予定です。

※1：厚生労働省が発表している「新型コロナウイルス感染症への対応について（高齢者の皆さまへ）」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/hukushi_kaigo/kaigo_koureisha/yobou/index_00013.html

※2：『SOMPOケア スマイル体操』 <https://www.youtube.com/channel/UCUOZgbwzKfEPkYGQ44VDM-A>

※3：『あんなこんな』 <https://www.sompocare.com/annakonna/>

以上