



2020年6月3日

SOMPOケア株式会社

SOMPOケアフーズ株式会社

～ 噛む負担が少ない&歯茎でつぶせる“やわらか食”～ 『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第二弾を公開

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『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』第二弾“やわらか食編”を当社公式ウェブサイトにて公開しました。

5月7日に、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』第一弾（※1）を公開したところ、多くの方からご好評をいただき、シリーズ第二弾が実現しました。今回は、噛む力や飲み込む力が低下してきた高齢者向けに、簡単に噛める、または歯茎でつぶせるような、食事摂取に負担の少ないメニューを紹介しています。

SOMPOケア
簡単！スマイルレシピ集
～やわらか食編～



URL

<https://www.sompocare.com/attachment/blogposts/33598/news0603.pdf>

1. 背景・目的

高齢になると、咀嚼力や嚥下力に加え、食欲や味覚も低下し、低栄養に陥りやすいと言われています。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。噛む力や飲み込む力が低下した高齢者はより高いリスクを抱えています。

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。

高齢者の健康面で大きなリスクとなる低栄養を予防することを目的に、レシピ集第一弾では、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・デザートオリジナルレシピを紹介しました。今般、第二弾として公開するのは、簡単に噛める、または歯茎でつぶせるような、食事負担の少ない“やわらか食”

がテーマです。しっかりと食事を摂るためには、自身の食べる機能に合わせて、適切な食形態を選ぶことが大切です。嚙む力や飲み込む力が低下してきた方も、多彩な食材、メニューを楽しむことができます。バランス良く栄養を摂り免疫力を高めるとともに、楽しい食事の時間を過ごしていただきたいと考えています。

2. 第二弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～やわらか食編～』の特徴

簡単に噛める、または歯茎でつぶせるような、食事に負担の少ない“やわらか食”というテーマに沿って、冷凍食品や市販の惣菜なども活用し、栄養バランスの良い、柔らかい形態の食事・デザートレシピを16種類紹介しています。また、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。

■第二弾『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集 ～やわらか食編～』の一例

焼きとり親子丼

材料 (1人分)

やきとり缶	1缶 (約75g)
冷凍とろろ	1袋 (約40g)
市販温泉玉子	1個
ご飯 (やわらかめ)	1膳 (180g程度)

作り方

- ① 冷凍とろろを解凍する。
- ② どんぶりにご飯を盛り、①のとろろをかける。
- ③ ②の上に焼きとりー温泉玉子をのせる。



POINT

- パサつきやすい鶏肉もやきとり缶なら小さく切っており、やわらかく食べやすさ◎
- とろろ芋で全体がまとまりやすく、食べやすさUP!
- 鶏肉+卵でたんぱく質がしっかり摂れます!

3. 今後について

今後も、栄養バランスはもちろん、食べやすさや食欲を促すメニューの開発、改良を続け、レシピ集をシリーズ化して随時公開する他、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べく取り組んでいきます。

※1：『SOMPOケア 簡単！スマイルレシピ集』 https://www.sompocare.com/attachment/blogposts/31175/news_0507.pdf