

豊かで味わいのある食生活を支える ①

前回までは、化粧や衣服などの「装い」を通じた様々な活動を紹介しながら、福祉サービスを利用する方々が、生活の中で人間としての尊さを感じることや、自分らしさを表現することの大切さを考えてみました。今回から二回は、生きるために欠くことのできない「食」の問題を取り上げます。今月は、多摩調理師専門学校「介護食調理講座」のようすから、美味しく、そして楽しく食べることでできる献立作りについて考えます。

専門家の視点から「食」を考える

東京都多摩市にある「多摩調理師専門学校」(以下、学校)は、昭和四十三年に創立。「食」の専門家である調理士(師)の養成を通じ、魅力ある人間を育てる教育指導を行っています。その学校の新講座の一つに、「介護食調理講座」が加わったのは平成十三年のこと。

「高齢でも元気で、第一線で活躍している方と仕事を一緒にすることが多いのですが、会合などで積極的に発言されていた方々が、その後の懇親会の席などでは、急に消極的になってしまふ。食事が口に合わないのかと伺ったところ『メニューは興味があるし、是非皆と同じものを食べたいのだが、歯が弱くなっているし呑み込み難くなっているで、そのままでは食べることができない。でも、食べやすい形や味に微調整して欲しいなどのお願いをするのは、調理

をする人や他の参加者にも迷惑がかかるので頼み辛い』という答えが返ってきました。その言葉に、高齢化社会の到来を前に、食の専門家である私たちが中心となって、食の展開を考えていく必要性を強く感じました。そこで、調理士(師)養成校の集まりである全国調理職業訓練協会では、福祉の現場で働く方々に、これまで培った食の技



試食では金田先生(中央)が料理を点検しながら調理や盛りつけのポイントをアドバイスしていく

術を生かした介護食を学んでもらおうと、『介護食士』という認定資格を作り、協会加盟校で普及に向けた講座の開催を進めています」と、学校長で同協会会長でもある井上好弘さんは話します。



刻み食の盛り付け。食材や食べる人の利用する食器などを考えながら刻み方をかえていく

体・心を支える「食」つくり

学校の「介護食調理講座」を見学させていただきました。拝見したのは、二クラス開講されている講座の金曜日クラス。六時二十分から九時三十分という夜の時間帯にも関わらず、講座には、仕事を終えたホームヘルパーや施設従事者のほか、主婦や学生、一般企業の社員など、約二十名余りが熱心に受講されています。

本日のメニューは、鯖の野菜蒸しとアスパラのお浸し味噌マヨネーズ添え、すいとん汁、バナナの黄な粉かけの四品。自らも医療現場で、管理栄養士として勤務していたという講師の金田朋子さんは、

「一品ごとの調理方法だけでなく、食材や調理器具などの特性等の解説、今回使用したアスパラのような、高齢者の方々が敬遠しがちな洋風の食材の活用方法、繊維や骨などで、食感が悪くて食わず嫌いにならないようにするための調理方法など、心理面を配慮した献立作りを考えていくことも、介護食には大切な事柄と考えています。また、箸やスプーンなど、食事の際に使用されるものにあわせて刻み食で、身体能力を高めていく工夫や、ミキサー食で魚を磨り潰す時は、皮を残しておいて、後で原型に近い形に整える際に活用したり、野菜の先端など食材の一部を傍らに添えて、何を食べているのか分かるようにするなど、視覚的にも美味しくなるような盛り付け方法などを紹介しています」と話します。

「食」で思いやりの心をつくらせる

調理が終了すると、受講生の方々は料理を囲みながら、他の食材の活用や調理方法のアイデアを出し