

支援・介護技術のスキルアップ

ヘルパーに求められる調理スキル

訪問介護の調理とは、利用者の希望や健康状態、食材の調達状況などを考慮した上で、食事メニューを決定、利用者宅の器具や物品を使って調理にあたります。

★訪問介護の調理でヘルパーが提供できないこと

利用者本人以外、例えば家族や知人に対して調理を提供することはできません。また自立支援を目的として、利用者と一緒に調理をする場合であっても、利用者本人以外に対する食事の調理は対象外となります。

★栄養バランスに考慮する

摂取すべき栄養素の目安は、「食事バランスガイド」を参考にしてください。

例えばタンパク質であれば肉や魚、卵、大豆製品などさまざまな食品から摂取できる献立を検討しましょう。食欲不振が続き、食事が低下した場合、栄養補助食品を活用することがあります。

●市販のメイバランス等、病院から処方されるものであればエンシュア、エネーボ、ラコール等。

※あくまで補助としての位置づけです。活用にあたっては主治医と相談しながら進めましょう。



★利用者の好みやこだわりを尊重する

できる限り利用者の好みやこだわりに沿った調理を提供することが大切です。

「〇〇の方が健康に良いから」「〇〇の方がおいしいから」といったヘルパーの考えや価値観を押し付けていませんか？食事は利用者にとって「楽しみ」のひとつであり、生活の質を高める要因になります。

★身体状況、健康状態に適した調理

例えば、咀嚼力・嚥下力が落ちていてる方であればキザミ食やトロミ食を提供します。

利用者の服用している薬の中には食べ合わせの悪い特定の食材があり、誤って提供すると体調の急変や疾患の悪化、最悪の場合、命にかかわるケースもあります。

利用者の服薬状況を把握し、食べ合わせについて確認しましょう。

●血液凝固防止薬ワーファリンの働きを弱めてしまう食品

(納豆、クロレラ、青汁は食べない) (緑黄色野菜や海藻類は食べすぎに注意)

●高血圧や狭心症のCa拮抗薬は、グレープフルーツと摂取するとお薬の作用が強くなります。

(グレープフルーツの影響は長く、お薬によっては3日以上持続することがわかってきています。)

●牛乳や乳酸菌飲料・スポーツドリンクには、抗生物質や骨粗鬆症の薬と一緒に飲むと効果を弱めます。

※2~3時間、間隔をあけて服用すれば問題はありません。

●気管支拡張剤であるテオフィリン系薬使用中にコーヒー、紅茶、緑茶などのカフェイン含有物を大量に摂取すると、頭痛や動悸などがおこる可能性がある。

※痛風治療薬アロプリノールや抗潰瘍薬シメチジンなどもカフェインの大量摂取は控えた方がよい。



★良い食材の選び方

肉類	血や水が出ていない、赤身の部分は赤みが濃く、脂身の部分はツヤとハリがあるもの。
鮮魚	目がくっきりと透き通っている。目が濁っていたり、赤くなっているものは鮮度が落ちている。
果菜類	きゅうりは、表面の色が濃く、重量感がある、太さが均一、イボが鋭いもの。
	トマトやナスなどは、へたがピンとしてハリがあるものが新鮮。
イモ類	皮にハリがあり、芽が小さく、持ってみて重量感がある固いもの。
果物	表面に傷や変色がなく、色が鮮やかでツヤがあり、持ってみて重量感のあるもの。