

ごはんのチカラ

「美味しいものを食べると元気になる」。“そうだよね”と思うけど、普段の食事ではなかなか…。でもちょっとした一時間でかわるかも。



「ごはんのチカラ」を感じる時…

デイサービス施設である牧田町ケアセンターでは、2023年1月からケアセンターとそらいろ保育園の食事を外注ではなく、センターの厨房で作るようになりました。それまでは食の細かった利用者さんがとてもよく食べるようになったり、「食事の時間が楽しみ」という声もよく聞くようになり、残さず食べる方が増えました。また保育園の子どもたちもよく食べるようになったと聞いています。

そこから、タイトルの「ごはんのチカラ」ということを感じました。

自前調理になって、外注ではできなかった、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べていただけるようになりましたし、管理栄養士や調理師などスタッフも、利用者さんのことを知っているなのでその顔を思い浮かべて、1人ひとり食べやすい加工やアレルギー

なども考えて、ミーティングを重ねて調理しています。旬の食材を選ぶなど食材選びにも心を配り、出汁も国産の昆布や鰹節でとっています。

そうしたことで、外注の時とは利用者さんの様子が変わったのだと思います。

ご自宅でも、一時間かけて

“それはプロだからできること”と思われるかもしれませんが、ちょっとした工夫や一時間で、普段の食事でも、よりおいしくいただけるかもしれません。

「温かいものは温かく、冷たいものは冷たく」「旬の食材を使う」などのほか、簡単な一品を増やすだけでも、普段の食事もグッとおいしくいただけるのではないのでしょうか。（簡単にできる、“一時間でおいしい一品”のレシピをご紹介します）

食事は毎日のことなので、ついつい“流れて”しまうことも多いと思いますが、時には一時間かけて、「ごはんのチカラ」を感じてみませんか。

〔社会福祉法人健康会 牧田町ケアセンター 職員一同〕

白和え（一人分）



絹豆腐 … 50g	絹豆腐を滑らかに練
ほうれん草 … 40g	り、調味料を入れる。
にんじん … 10g	野菜類を湯がいて絞
しめじ … 10g	り、混ぜる。
うすくち醤油 … 小さじ1	〈ポイント〉
白すりごま … 1g	白味噌ではなく、う
砂糖 … 5g	すくち醤油とねりご
ねりごま … 8g	ま（チューブで市販）
塩 … ひとつまみ	でぐっと美味しく。

さつま芋サラダ（一人分）



さつま芋 … 50g(1/5本)	さつま芋を一口大に
ハム … 10g(1枚)	切り、湯がく。ハム、
きゅうり … 25g(1/4本)	野菜を切る。野菜は
にんじん … 5g	塩もみして絞る。調
マヨネーズ … 10g(小さじ2.5)	味料を入れ混ぜる。
塩 … ひとつまみ	〈ポイント〉
黒こしょう … 少々	黒こしょうを使うこ
	とで、ぐっと味が引
	き立ちます。