

こんにちは。ゆいの長崎です。

今回は、ある利用者さんの食事支援について書かせていただきます。

食事は毎日3食欠かせないものです。そして、栄養のバランスが偏ると、肌荒れや、排泄等々、身体に不調をきたします。ある利用者さんも偏食傾向が強く、絶対に食べられない物があったり、その日によって食べられる物があったりということがあります。

例えば、

- ・お蕎麦は食べられるけど、うどんが食べられない
- ・カツは食べられるけど、カツ「丼」が食べられない（丼系はすべて食べられません。）
- ・果物類で皮がついているもの（リンゴやみかん）や、青野菜系ではブロッコリーやカリフラワーがどうしても食べられない（青野菜全般苦手ですが、ブロッコリー以外はきっと苦手ながらも食べております。）

朝	変更なし	パン →米飯 マカロニの… →ブロッコリー抜き	変更なし
昼	変更なし	スパゲッティ →米飯	鶏肉のトマト煮 →ブロッコリー抜き
夕	鶏肉のハニ… →ブロッコリー抜き	変更なし	うどんすき →別メニュー フルーツ →リンゴ以外

苦手な物は誰しもあると思われます。その利用者さんにどうしたら苦手な物を食べていただけるか、ということではなく、食べられない物は時に食べないで良いと長崎は考えております。

なぜなら、毎回食べられないものが食事にあると、食事が楽しくなくなりますし、食事が美味しいと感じなくなってしまうと思います。なので、その利用者さんには食べられない物を頻繁には出さないようにしております。

厨房の方々と連携を取っており、毎週のメニューが配布されると、その利用者さん専用の食事変更表をお渡ししております（画像は一部抜粋しております。サイズの関係で見えにくくて申し訳ありません）。そして、上記表のように食事内容を変更させていただき、ある利用者さんが食べやすいメニューにしております。



苦手な物を毎回抜いてしまうと栄養も偏ってしまうので、時には食べるチャレンジをすることもあります。今後、不足しがちな栄養をゼリー等で補っていかうとも考えております。