

ケアする側もされる側も 一緒に 美味しく カロリーメイト

介護で忙しくてつい自分の食事がある所かになってしまう…そんな時大活躍するのがカロリーメイトです。カロリーメイトは身体に必要な五大栄養素(タンパク質、脂質、糖質、ビタミン、ミネラル)や食物繊維がぎっしり詰まった栄養の宝庫です。しかも、これらの栄養素をバランスよく含み、摂取カロリーの計算も簡単です。そのまま食べられるので、時間がなくて食事がとれないときや次の食事までのつなぎとしても活用できます。カロリーメイトには4つのタイプ(ブロック、缶、スティック、ゼリー)がありますが、ゼリータイプは飲み込む機能が低下した高齢者にも安心して召し上がっていただけます。すりおろしりんごのようなさわやかな味と食感が特徴です。ケアする側もされる側も美味しく食べられるバランス栄養食です。ご一緒にいかがですか？



いつまでも
美味しく
楽しく

がんばらない 介護生活のための

食生活チェックシート



嚥下力や飲み込む力などの身体機能の低下や、環境の変化などによる食欲減退など、高齢者の食事ケアはとても大切です。でも、こうすべきだと思い込んで、一生懸命になりすぎていませんか？高齢者にとって食べることは大きな楽しみの一つです。美味しく食べてもらうための簡単なコツや工夫。ちょっとしたことで、ケアする側もされる側もより心地よく過ごせます。

監修：江頭文江

(地域栄養ケアPEACH厚木 代表、摂食・嚥下アドバイザー、管理栄養士)

発行：がんばらない介護生活を考える会



がんばらない
介護生活

「がんばらない介護生活を考える会」

「がんばらない介護生活を考える会」は、介護する側にも、される側にもやさしいケア、という新しい介護の価値観を広め、そのサポートのための情報提供を行っています。

事務局：〒104-0045 東京都中央区築地2丁目7番12号 15山京ビル6F
Tel.03-3541-6262 Fax.03-3549-1685

公式ホームページ：<http://www.gambaranaikaigo.com/>



このパンフレットは、古紙配合率100%再生紙を使用し、環境にやさしい植物性大豆油インキで印刷しています。

2004.01