

アレンジソース

MCTはちみつ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
63kcal	0g	3.6g	8.4g	0g	3.6g

(一人分)

材料 (2人分)

一人分 MCTオイルで 32 kcal アップ

はちみつ……………大さじ1 日清食事にプラスMCTオイル
……………小さじ1.5

作り方

はちみつと日清食事にプラスMCTオイルをよく混ぜ合わせて出来上がり。ヨーグルトに混ぜればMCTハニーヨーグルトに。

ひとことポイント!

マグカップフレンチトースト(コード3)やカッテージチーズ(コード4~常食)、湯むきして皮と種を除いたトマト(コード4)にかけても美味しいです。

MCTみそだれ



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
92kcal	2.3g	3.4g	12.1g	2.2g	2.4g

(一人分)

材料 (2人分)

一人分 MCTオイルで 21 kcal アップ

日清食事にプラスMCTオイル 砂糖……………大さじ1.5
……………小さじ1 みりん・酒……………各小さじ1
味噌……………大さじ2

作り方

味噌と砂糖、みりん、酒を合わせてレンジで1分加熱し、日清食事にプラスMCTオイルを混ぜ合わせれば出来上がり。

ひとことポイント!

豆腐にかけて(コード3)やわらかくゆでた大根や(コード4)、魚にまぶしてラップをかけ、レンジで2分加熱すれば味噌焼きに(コード4)。
生姜汁やゆず果汁、一味唐辛子などを入れると風味豊かに。

災害時における嚥下調整食

平成28年4月の熊本地震。絶え間なく襲う余震の中、スタッフ一丸となって日々の食事を提供しました。震災中であろうと嚥下調整食の提供は必須です。食中毒、感染、誤嚥・窒息等リスク管理を最優先に食事形態と献立を決めなければなりません。食事形態は普通食・軟采食(コード4相当)・嚥下食(コード3相当)の3分類を基本としました。熱源が制限され、物資が滞る中、常温保存可能な高エネルギー・高たんぱく質のポタージュベースの栄養強化食品、再加熱不要のMCTオイルやパウダーは嚥下調整食作りに役立ちました。災害時における嚥下調整食は、リスク管理と発想の柔軟性が求められます。商品の特性を知り、日頃から組み合わせのヒントを考えて使えるレシピを準備しておくことは、災害への大きな備えとなるでしょう。