

食べやすい！まほうのごはん

 SDGsラジオを読んでみよう！

おかゆを食べたことはありますか？やわらかくて飲みこみやすく、体がしんどいときでもスッと食べられますよね。ごはんを食べることは、体に栄養をとどけるために必要です。それだけではなく、「食べること」は毎日を楽しくすごすための大切な時間で、こころの栄養にもなります。でも、お年寄りや入院している人の中には、かんだり、飲みこんだりするのがむずかしい人がいます。そこで、ごはんでみんなの健康を支える会社「日清医療食品」は、「ムース食」という特別なごはんをつくっています。ムース食は、見た目はふつうの料理なのに口に入れるとやわらかく、だれでも安心して食べられます。さらに、少ない量でも体に必要な栄養がたくさん入っています。食べることがむずかしい人でも、見た目も味も楽しめるムース食。このような「だれかのための工夫」はみなさんの周りにもあるかもしれません。さがしてみてくださいね。

 SDGsラジオの内容を、もっと詳しく知ろう！

画像参照：日清医療食品のムース食
(日清医療食品公式HPより)

とし びょうき 年をとったり、病気になったりすると、かむ力や飲みこむ力が弱くなることがあります。そうすると、ふつうのごはんを食べたときに、むせてしまったり、のどにつまらせたりして、うまく食べられなくなってしまいます。こうした人たちのために、これまで病院やお年寄りの施設では、飲みこみやすいように小さくしたり、やわらかくしたりした食事が提供されています。しかし、そのような食事は料理の「形」が変わってしまうことがあります。何を食べているかがわかりにくくなってしまうため、楽しく食事をすることが難しくなるという課題がありました。

そこで、ごはんでみんなの健康を支える会社「日清医療食品」は、見た目も楽しめる「ムース食」を提供しています。ムース食は、ふつうの料理と同じような見た目をしているのに、口に入れるとふんわりとやわらかい特別なごはんです。かむ力や飲みこむ力が弱い人でも食べやすく、少ない量でも必要な栄養がしっかりとれます。また、食べることは、栄養をとるだけではなく、毎日の楽しみになる大切な時間で、「こころの栄養」にもなります。ムース食は見た目や香り、味で「どんな料理を食べているか」がわかるので、「食べるよろこび」を感じられます。このムース食以外にも、さまざまな工夫をしながら、「みんながうれしい」ごはんをつくっています。

 キーワード

必要な栄養

健康に生活していくために、毎日とるべき栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルなど)の量のことです。性別や年齢、体の運動量などによって、必要な栄養の量は変わっていきます。

食べるよろこび

おいしいごはんを見て「わくわくする」、食べて「おいしい」と思う気持ちのことです。食べるよろこびは、こころの栄養になり、こころを元気してくれます。

 対象ゴール

みなさんにできること！

み 身のまわりの「みんながうれしい工夫」をさがしてみましょう。

おさらい

- 年をとったり病気になったりすると、かむ力や飲みこむ力が弱くなることがある。
- 「日清医療食品」は、お年寄りや病気の人でも食べやすい「ムース食」を提供している。
- ムース食は味も見た目も楽しめて、栄養もしっかりとれる。

メモ

