

ひき肉は調理の前にすりつぶすか、ハンバーグなどにするときは十分ねって焼いてからミキサーにかけると大きな粒が残らず、比較的なめらかに出来上がります。食べる時に口にのこる程度の魚の骨は取り除いてください。

トマトの種、れんこん、ごまなどはミキサーの性能にも左右されるので注意が必要です(おすすめのミキサーなら大丈夫)。トマト、ピーマンの皮は取り除くか、一口大くらいの大きさに切ってからミキサーにかけます。お肉や魚料理などミキサーにかけた後で少し心配なものは、ざるでこしたり、すじなどを取り除きます。寒天は十分に溶かすことがポイントです。缶詰のコーンはミキサーにかければ大丈夫です。

**A.** もしもつまってしまったときは…

ボタンからチューブをはずします。チューブがつまんだ場合は、お湯や 4～5 倍にうすめた酢水を流します。食品がつまっている時は、酢水やフラッシュゼリーが有効です。また、酢水やフラッシュゼリーを充填したまましばらくおいておくと、つまりがとれることもあります。ボタンとのコネクターの部分が一番つまりやすいのでその部分がつまんだときは、つまようじなどで原因のものを取り除きます。ボタンがつまんだときは、目にみえているものはつまようじなどでつついて取り除きます。その後、酢水などを流して完全につまりをとります。それでもボタンのつまりが解消されないときは交換が必要です。連絡後来院してください。

**Q.** 食事が足りているか心配。簡単にカロリーがわかる方法があったら教えて。

**A.** 1 回・1 日の注入量は、初めは医師と相談して決めてください。また、注入中後のお子さんの表情や、吐き気の有無や機嫌、脈拍、次の食事までの機嫌、尿量、便量などで1回量・1 日量が多いか、少ないかで大体の判断はつくと思います。外来では、その他に、1 か月の体重の推移や栄養状態で判断しています。

**A.** 外来で1日の必要摂取カロリーを確認されているかと思えます。

カロリーについては、書店に食品交換表(糖尿病食事療法のための)やカロリー早分かり BOOK などがありますので参考にしてください。

**A.** 兄弟や姉妹がいらっしゃる場合は、1 日の必要摂取カロリーが同じくらいの月年齢の食事を目安にしてください。

**★ 当院における一般食の食事基準を表にしてありますので食事量の参考にしてください**

食事の種類 (1日分)	月・年月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
離乳食中期	7～8ヶ月	440	15
離乳食後期	9ヶ月～	600	20
幼児前期	1～2歳	1000	30
幼児後期	3～5歳	1200	40
学童Ⅰ	6～7歳	1500	50
学童Ⅱ	8～9歳	1700	55
学童Ⅲ	10～11歳	1900	60
中学生以上	12歳～	2000	65



**Q.** 糖尿病のためインスリンを使用しています。低血糖になってしまうのが心配でなかなか現在の栄養からミキサー食にすることができません。

**A.** カロリー計算には食品交換表(糖尿病食事療法のための)を利用してください。食材のひとつに寒天がおすすめです。食物繊維を多く含んでいるので糖質の吸収を穏やかにする作用があります。もうひとつはこんにゃくです。こちらも糖質の吸収を穏やかにする作用があり、低カロリーです。

**Q.** 体重の増えが悪い、体重が減った、カロリーを増やしたいが一回の注入量が増やせない。

**A.** 計算上より1日の消費カロリーが多いかもしれません。可能であれば注入量やカロリー量を増やして、体重の増減をみましょう。栄養剤を使うと、同じ注入量で、簡単にカロリーをあげることができます。ご飯や、パンで主食のミキサー食を作る際にお湯などのかわりに栄養剤を使います。ラコールは原液のままなら50ml使えば1食50kcal増えたこととなります。副菜などにもアレンジして使用してみてください。

医薬品の栄養剤であれば外来受診時に処方してもらえます。

また、食用油をミキサー食の中に入れて、

1gで9kcal(10gで90kcal)増量できます。

脂質は総摂取カロリーの25%くらいまでを目安にしてください。



**Q.** 外出のときはみなさんどうしていますか？

**A.** ・市販の半固形化栄養剤を使用しています。

・介護食や離乳食のレトルトがとても便利です。お粥も少し硬めなら、袋の上から手でもむと注入しやすくなります。ペースト状のレトルトは、そのまま使用できます。(硬いようなら水やラコールで薄めて使用)。舌や歯茎でつぶせるレトルトは袋の上から手でもむとつぶれます。(外出時だけでなく、ミキサー食を作る時間がないときは自宅でも使用。頑張りすぎないためのアイテムです)最近ではホームセンターなどでも安価で購入できます。

・レストラン等でお願いすればミキサーにかけてくれるところもあります。また、ミキサーを置いてあるレストランもあり、頼めばレトルト等も温めてくれるそうです。ホテルなども、事前に依頼しておけばミキサーにかけた食事を出してくれるところもあります。

・ディズニーランド内のレストランなども対応してくれます。またパーク内に電子レンジやミキサー・フードプロセッサ等を設置しているレストランがあります。ホームページで検索できます。事前に問い合わせをしてみてください。

・高速道路のサービスエリアでは、キッズルームを完備しているところでは、お湯が出るのでレトルト等の湯煎ができたり、お願いすれば電子レンジであたためてくれたり、ミキサーを使う際の電源を借りられます。ホームページで検索したり、問い合わせをしてみてください。