



ケアフードカフェ Carefood Cafe



「ケアフード」という食べ方、ご存じですか？

「固いもの、繊維質の野菜などはうまくかみ砕けない」「飲み込む力がちょっと弱いな」「もっとおいしい食事を家族みんなで楽しみたい」一。がんなど病気治療中の患者さん、ご高齢の方にも喜んでいただける、食べることが楽しみとなるような食事を一緒に考えてみませんか。

ケアフードは、フランス料理で伝統的に使われている調理法で仕上げた新しい食事法です。具体的には、「ピューレ」「ジュレ」「ムース」「シャーベット」といったのど越しの良い状態にアレンジしたものです。新鮮なトマトや洋ナシなどは生のままミキサーにかけて、ニンジン、ゴボウ、レンコンなどちょっと固い根菜類や繊維質のキノコは素材ごとにやわらかく煮込んでミキサーにかける・・・など素材が持つ自然な味や香りを引き出す最も良い方法を選ぶことで、せっかくの風味を損なわずに味わうことができます。味付けは、体調や好みに合わせて最後に行い、塩分やカロリーの調整も一人ひとりに合わせて簡単に工夫できます。調理は家庭でも簡単にできるものも多いですので、ぜひ皆さんにも作っていただきたいと思います。

私どもは、ケアフードを通じ治療中などでかむことが辛い、食欲が出ないとおっしゃる方の悩みを何とか解消できないか研究を続け、これまでも千葉県がんセンター等で数々の試食会を開催。試食した方へのアンケート調査を実施してより皆さんの要望にこたえられるメニューの開発も進めています。

ケアフードは、お子様からご高齢の方までだれが食べても飲み込みやすくおいしいお料理ですので、ぜひご家族みんなで同じメニューを味わっていただき、食卓でのコミュニケーションを楽しんでいただきたいと考えています。今一度、日々の「食事」について考えて、食べること生きることが楽しみとなるような前向きな気持ちになっていただけたら幸いです。

