

UDF はこう使う！ ～病態別から日常食まで～

UDF（ユニバーサルデザインフード）は「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」の4段階を物性値により分類しており、かむ力が弱まった高齢者をはじめ歯科治療中の方など多くの方々にご利用いただいています。

一方、これらの方々、特に高齢者の中には腎臓病、糖尿病などを抱える方々もおり、これら病態に対応した食事と同時に食べやすさに配慮した食事を求める方々は少なくないと考えられます。そこで、「新宿食支援研究会（主宰：歯科医師・五島朋幸先生）」の分科会にて、UDFの「ユニバーサルデザイン性拡張の可能性」の観点から、既存UDF製品による「病態別UDF献立の提案」をテーマに検討を行いました。

各病態に対応する条件としては、腎臓病であれば「たんぱく質（リン、カリウム）、塩分、エネルギー」、糖尿病であれば「糖質（炭水化物）、エネルギー」について制限が必要となります。では、どうやってそれらの情報を集めるのかということになります。これには「UDFは加工食品」であることが手掛かりとなります。つまり、「食品表示基準」にて市販用の加工食品に義務付けられている栄養成分表示を活用します。加工食品の栄養成分表示は1パッケージや単位当たりの栄養成分を表示しており、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）という基本5項目が必ずパッケージに記載されています。リン、カリウムについては製品表示からは得られませんが、各社ホームページや通販カタログなどに製品ごとの詳しい栄養成分が記載されている場合があります。これらの情報をもとに多くのUDF製品の栄養成分を見ってみました。

この結果、市販UDF製品を使ったいくつかの病態別献立例を作成することができました。とはいえず、献立という観点で偏りなく多くの組み合わせを

得るにはやはり難しい面もありました。これはそもそもUDFが病態食用の設計ではないためですが、それでも「UDF活用の可能性」という点では、今回の試みは示唆に富んだものとなったと考えます。ご参考になれば幸いです。



区分3 舌でつぶせる×腎臓病対応 7割削減はUDFの日 

たんぱく質・塩分調整した洋食の献立例  調理時間 約15分

材料 (1人分) 1
 ・UDFパウチライス…1袋(120g)
 ・UDF雑穀ライスクリーム…1袋(50g)
 ・UDFおぼろポタージュ…1袋(100g)
 ・UDFなめらか野菜クリーム…15g
 ・UDFなめらか野菜コン…15g
 ・UDFお粥…1個(98g)
 ・その他…ニトマリン

【作り方】
 ・パウチライス、ポタージュ、なめらか野菜クリームを電子レンジで温める。
 ・雑穀ライスクリームは電子レンジで温める。
 ・お粥は電子レンジで温めて、クッキングシートで蒸らす。
 ・ニトマリンは14℃以下で保存。
 ・それぞれを器に彩り良く盛り付ける。

【栄養成分】(1食当分の)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	リン	食塩相当量
1食当たり	547kcal	8.4g	22.6g	78.3g	269mg	97mg	1.8g
1日必要	500kcal	30～40g	/日	/日	1500mg	450～	2g以下
					以下/日	600mg/日	/日

今回考案した1例

【会議、催事等の予定】

5月22日（火）UDF 試食会（ホテルメトロポリタンエドモント）

【UDF商品登録状況（2,002品目・3月末現在）】

	区分1	区分2	区分3	区分4	とろみ調整	合計
乾燥食品	0	3	12	0	89	104
冷凍食品	294	245	689	30	0	1,258
常温食品	151	154	213	121	1	640
合計	445	402	914	151	90	2,002

【会員の異動（3月）】

新規加入会員3社：(株)第一食品、松岡水産(株)、ヤマダイ食品(株)
計76社（3月末現在）。

◎日本介護食品協議会では会員企業を募集しています。協議会とユニバーサルデザインフードについては事務局までご連絡ください。

事務局：東京都千代田区神田東松下町10-2
 翔和神田ビル3階
 TEL 03-5256-4804
 FAX 03-5256-4805
<http://www.udf.jp/>