

第十一課：吞嚥困難及軟餐介紹

文化村

■ 日本的「介護食品」

介護食品是為有咀嚼和吞嚥困難人士需要而設，在日本市場已相當成熟普及。軟餐是介護食品之一，質地較柔軟，卻可同時保留食物的原汁原味。日本的人口老化問題已久，資料指出於2016年在日本每2.5人便可能有一個是65歲以上長者，因此吞嚥困難是當地常見的飲食問題。有見及此，日本當地售賣各式各樣的介護食品，包括米飯、肉類和蔬菜。日本農林水產省更為介護食品制定標籤，區分出適合不同程度吞嚥困難長者的食品種類。



■ 吞嚥輔助食品

「Foodcare」吞嚥輔助食品由日本引進，在日本已有9,000間醫院、老人機構使用，市場佔有率達70%，「Foodcare」共有三款產品：分別為食倍樂軟餐酵素、吞美樂液體增稠劑、食倍樂 Meat 食材軟化劑。當

中，軟餐酵素粉為製作軟餐不可或缺的主要材料，只需三個步驟即可把不同食材製作成軟身啫喱狀的軟餐，不但能把食物原汁原味呈現，只需使用模具，更能還原食物形狀，吸引長者進食。增加食慾之餘，同時亦可減少誤嚥及嗆咳，讓長者重拾飲食樂趣。

■ 軟餐製作介紹

1. 攪拌：煮熟食物後加入放進攪拌機，加入水和食倍樂軟餐酵素粉攪拌至幼滑狀
2. 加熱：把攪拌好的食材倒入鍋中，加熱至攝氏 80 度以上，不停攪拌至流質狀
3. 塑形：把加熱的食材倒入模具等待凝固



(參考資料：文化村「食倍樂」軟餐)