

自分料理

ペンネーム：もりんちゅう

まずは、ほんの少しですが私の自己紹介をさせて頂きます。私は事故後、十数年間過ごした施設を出て現在一人暮らしをしている女性です(笑)。

年齢は皆さんのご想像にお任せします！私のレベルは、C5で腕がオデコまで上げられます。だから一人暮らしの生活を介助者と一緒に工夫して過ごしています。その中で今回は食事・料理・生活で工夫している所を紹介したいと思います。

一人暮らしでは食が偏りがちになるので介助者と一緒に栄養バランスを考えています。その日、何を食べたか分かるように食事メニューを、スケジュール帳に記入して献立を毎日、決めています。やはり魚のメニューが少ないので気を付けているのですが、苦手なので私の大好きなマヨネーズを付けて介助者に注意される日もあります(笑)。野菜もなるべく食べるようにしています。

私が野菜を切ることもあります。包丁を紐で手に巻いてもらい切っています。

とても楽しい時間です！



そんな中で今、お菓子作りが楽しみの一つになっています！先日も「レモンシフォンケーキ」のみ作るところを勢いに乗り「カップケーキ」まで！焼き上げました。その為、材料を混ぜた私の腕はパンパンになり腕が上がらなくなりました(笑)。



食欲は人一倍あるので、その時は食べられると思い大量に作ってしまうことが有ります(汗)。そして、何日も同じ料理が続いてしまうことも…こんな時は残った料理をリメイクすることが多いです。リメイクのリメイクもあります(笑)。

クックパッドも参考にさせてもらい、冷蔵庫の中身と相談しながら考えるので新たな料理も生まれます(笑)。



↑ キュウリの皮むき中 ↑

この写真は工夫の一つで、右手(利き手)にピーラーを紐でくくり付け固定。左手でキュウリを押しえ & 回しながら皮をむいていきます。皮がむけたら、まず介助者に適当な長さに切ってもらい材料を私の使用してる「まな板に」置いてもらいます。

そして、自分の好きなように包丁で切ります！

さて、料理するにあたって工夫している点を紹介したいと思います。

- ・ ホワイトボードに食材の購入予定品を忘れないように記入し、食材をダブって購入しないようにしています。

- ・ 食材が傷む前に使い切るように介助者と相談しながら毎日の献立を決めています。

- ・ 献立に困った時はクックパッドを利用し、アレンジ料理などを参考にしています。同じような料理が重ならないようにアレンジしています。

- ・ 食べる量が少ないので1人分の調理が難しく残ってしまうことも度々あるので、リメイクしたりクックパッド参考にしています。

- ・ お米を炊いたら炊飯器からタッパに移し粗熱をとり冷凍庫に入れ臭くならないようにしています。

- ・ 自分でも包丁を持って材料が切れるようにしています（介助者と料理が作れるように）ちょっと堅い食材は、レンジでチンして切れやすくしてから切ります。今は、野菜・肉など切れるようになりました。少量ずつ「まな板」に置いてもらいゆっくりと切っています。

とても、楽しい時間になっています！

- ・ 味付けの調合は介助者から「これぐらいですか？」と、声を掛けてもらい自分で分量を指示します。自分で味見して（介助者にもしてもらいます）OKなら頂きます。

一人暮らしを始めた頃は、材料の切り方も味付けも介助者任せで指示も上手く出来ず見てるだけでしたが、介助者と一緒に台所に立って、自分も野菜が切りたくなり使える包丁を探しました。私は、包丁が上手く握れないので、包丁の背（刃の後ろの部分）と柄部分を自分の手の平に工夫し紐でくり付け、材料が切れるようになりました。包丁は紐が通せるように穴開き包丁を使用しています。

また、混ぜることが好きと言うか自分で出来るのが混ぜることなので、小さめの泡だて器を使用して混ぜ～混ぜ～、次の日、筋肉痛になるくらい張り切って混ぜています！泡だて器が手から外れないようにヘアバンドを利用（手にグルグルと巻いて固定）して混ぜます。

＊ どんな物を混ぜたかと言うと ＊
卵、生クリーム、野菜の千切り、水溶き小麦粉
これからも、混ぜられる物は混ぜます！！

テーマから少しはなれますが生活面でこんな工夫もしています。掃除も自分で出来ることはしたいと思いついた結果が、クイックルを利き腕（左）と反対に紐で結び付けて掃除することです。右手でハンドルを操作しながら、左手に巻き付けているクイックルで掃除をします。細かなハンドル操作になりますが、自分でゴミを取れる事が嬉しくて楽しくクイックルで掃除をしています。両腕が筋肉痛になりますが・・・(笑)。

リハビリにもなります！



リビングのクイックル掃除中

最後になりましたが自分で考え生活することは楽しいのでこれからも工夫を取り入れ自立生活（一人暮らし）頑張ります！