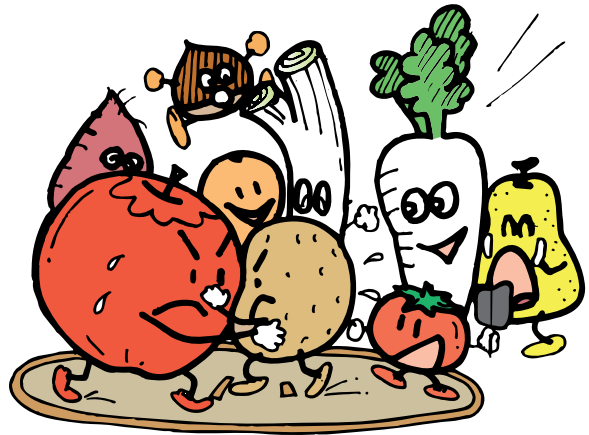
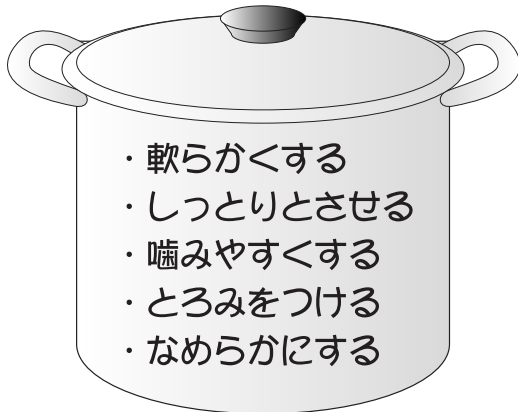


これは助かる調理の工夫 ～現場の管理栄養士さんに聞きました～

「固い物が噛みにくい、飲み込みにくい、むせやすい」など、摂食・嚥下機能にやや低下がみられる方が、安全においしく食事を召し上がれるよう、ちょっとした調理の工夫をご紹介します。

調理のポイント



口の中でバラバラにならないために

- ・ 芋類・かぼちゃ・玉ねぎ・きゅうりのすりおろしソースを使うとつなぎになる。
- ・ 油脂（バター、マヨネーズ、生クリームなど）を加え、食べ物を滑らかにする。
例）身のしまった硬い魚を、ほぐしたりペーストにする時にサラダ油を加え滑らかにする。

噛みにくい物を食べやすく

- ・ 食材を切る時に繊維を切るように調理する。
- ・ 繊維の強いものは圧力鍋を利用したり、調理時間を長めにして軟らかくする。

パサパサする物を食べやすく

- ・ 卵液を加えて蒸す。口腔内でまとまりタンパク質も摂取できる。
- ・ ケーキやカステラには、熱い牛乳をかけ浸して提供する。
- ・ 調理方法に配慮する。
焼魚：パサパサしやすい
→ 蒸し魚、煮魚、あんかけにする

飲み込みやすくするために

- ・ 嚥下困難な方・・・調整でムース食（プリン状）に替えて提供する。
- ・ むせる方・・・水分にゼラチンや寒天を加え、固めて提供する。
- ・ あんをかける。

その他

- ・ にんじんや芋などの根菜は、ゆでてからミキサーやフードカッターなどで細かくし、冷凍保存しておくとうまくいく。
- ・ 水分をゼリーで摂取してもらう。
- ・ 冷蔵庫にある食材を使って調理をする時は、可能な範囲で食材の選択に配慮する。
例）味噌汁の具・・・油揚げより豆腐の方が、口の中でまとめやすい。

メニュー紹介 ～お手軽簡単メニュー & 市販のお総菜にひと工夫～

市販のお総菜や冷蔵庫に残ったおかずにひと工夫加えて、こんなメニューはいかがでしょう？
飲みこみむ力や噛む力が少し低下してきている方も、おいしく頂けるお手軽簡単メニューです。

チャーハン

あんかけチャーハン

材料 ・チャーハン（冷凍の物を利用するのも便利）
・中華スープの素 ・卵 ・片栗粉 ・水

- ①水に中華スープの素を溶かし沸騰させる。
- ②水溶き片栗粉を加え、溶き卵を入れかき混ぜる。
- ③チャーハンの上にかけて出来上がり。

コロッケ

ポテトサラダ

材料 ・コロッケ（市販のものでOK）
・マヨネーズ ・牛乳など

- ①コロッケの衣を取り除く。
- ②中身の部分に牛乳などの水分を少し加え混ぜ、軟らかくする。
- ③マヨネーズを入れて混ぜる。
※コロッケの中身に味噌汁を少し混ぜるだけでも、なめらかになります。

味噌汁

ポテトロ汁

材料 ・味噌汁 ・じゃがいも

味噌汁に、すりおろしたじゃがいもを入れ、ひと煮たちさせる。

ひじきの煮物

ひじき入りだし巻き卵

材料 ・ひじきの煮物 ・卵 ・だし汁 ・塩、砂糖（お好みで）

ひじきの煮物を卵液に加え、だし巻き卵を作る。
マヨネーズを少し加えるとふんわり出来ます。

温泉卵

簡単にできます！

小さめの鍋にお湯を沸かし、火を止める。
冷蔵庫から出した卵を鍋に入れ、蓋をして10分置く。

りんごのコンポート

おやつにどうぞ♪

材料 ・りんご1個 ・砂糖 小さじ2 ・水 大さじ
耐熱容器に皮をむいたりんご、砂糖、水を入れ、電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。

パンプリン

材料 ・食パン1枚 ・牛乳100CC ・卵1個 ・砂糖 大さじ1

- ①耐熱容器に、耳を切り落とし4等分に切った食パンをしく。
- ②牛乳・卵・砂糖を混ぜた液をかけ両面にしみこませる。
- ③電子レンジで約5分加熱する。

※牛乳・砂糖の代わりに、乳飲料や乳酸菌入り飲料を利用することもできます。

市販の介護食の利用

食事作りにひと手間かけたいと思っても、日々の介護の中では難しいこともあると思います。そんな時は、頑張りすぎずにレトルトの介護食を利用するのもよいでしょう。温めるだけで手軽に用意でき、他の食材とあわせてアレンジすることもできます。レトルト介護食は、大手スーパーや薬局の介護食コーナーや介護用品コーナー、またメーカーのホームページやインターネット通販などでも購入できます。

湘南名産品の噛みごたえ

湘南名産品を噛みごたえの程度別に表にしました。柔らかい物も硬い物も、バランス良く食べられるといいですね。

