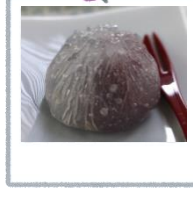




管理栄養士監修☆

介護食の 基本と 簡単 レシピ集



【お問い合わせ】
滋賀県介護老人保健施設協会

【栄養部会】

琵琶
B・O・Hケア・サービスセンター
ヴォーリス老健センター
ケアセンターこうせい

一色 真
中岡朋香
木下陽子
上村雅代



< 目 次 >

高齢者の食事の基本

・・・3 ページ

えんげしょうがい 嚥下障 害ごえんせいはいえんのリスクと誤嚥性肺炎

・・・4 ページ

とろみ調整食品（とろみ剤）が必要な場合の対応

・・・11 ページ

ご自宅で作る食事

・・・13 ページ

食事に関する Q&A

・・・20 ページ

*付録①「高齢者にやさしい簡単食事レシピ」

・・・22 ページ

高齢者の食事の基本

私たちは、毎日当たり前のように食べ物を噛み、飲み込んでいますが、年をとると歯が悪くなり、飲み込む力も衰えてきます。高齢者に合った食事作りは、健康をサポートするために欠かせない要素の一つです。

介護食の正しい知識とは

高齢者の方が元気に生活をするためには、ご本人と周囲の方が食事について正しい知識を持ち、ご本人にとって良い食事を摂るように心がけることが大切です。
以前は高齢者には粗食が良いとされていましたが、今は高齢者にも適正な量のエネルギーやたんぱく質、ビタミン類が必要だと言われています。

介護食のポイント

①バランスの良い食事を

主食、主菜、副菜を意識し、1日3食しっかりと食事を摂り栄養が偏らないようにしましょう。

②脱水症状にならないよう水分補給も忘れずに

脱水症状を起こしてしまう方が多いのは、喉の渇きを感じなくなっているからです。
春、夏、秋、冬、季節を問わず水分補給は大切です。

③咀嚼嚥下機能が低下した方には食事の工夫を

噛む力や飲み込む力に合わせて、材料の大きさなどの工夫が必要です。場合によっては、咀嚼嚥下能力が低下した方向けの食事補助剤である「とろみ剤」を使って、飲み込みやすくします。

④味は健康面を配慮して薄めを意識

味覚が低下した高齢者には、どうしても濃い味付けのものを好むようになってしまいます。血圧などにも影響してしまうため、注意が必要です。



本冊子では
「介護食の基本とレシピ」
をご紹介します。

えんげしょうがい 嚥下障害のリスクと誤えんせいはいえん 嚥性肺炎

食事中にむせたり、うまく飲み込むことができなくなる状態を「^{えんげしょうがい}嚥下障害」といいます。放っておくと、食べ物や飲み物を十分に摂れず、栄養や水分が不足して体力低下に繋がってしまいます。

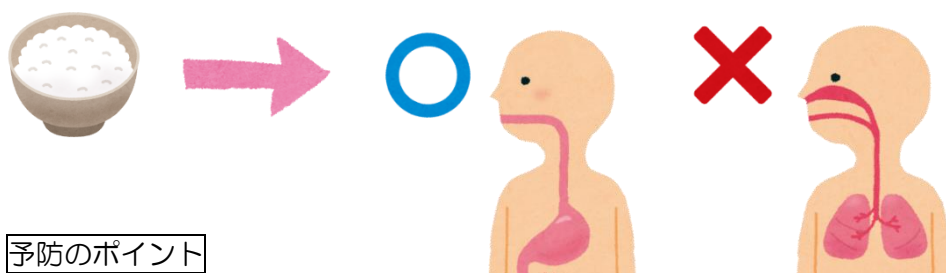
脱水や低栄養にも繋がる^{えんげしょうがい}嚥下障害

^{えんげ}嚥下とは？

食べ物を飲み込んで胃に送り込むことをいいます。
機能が低下し、正常に胃まで送り込むことができなくなることは加齢とともに多くなってきます。
食べた物が気管に入ってしまうことを「^{ごえん}誤嚥」といい、窒息や肺炎を招くこともあります。

^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎とは？

^{ごえん}誤嚥によって食べ物と共に細菌が気管に入り込むことで発症するのが「^{ごえんせいはいえん}誤嚥性肺炎」です。肺炎のきっかけに繋がる^{えんげしょうがい}嚥下障害と^{ごえん}誤嚥に注意し、予防を心がけましょう。



予防のポイント

- ① 飲食物の^{ごえん}誤嚥を防ぐ
・・・ ころみの調整ややわらかい食事にするなどの工夫
- ② 口腔内を清潔にしておく
・・・ 口腔内に溜まった汚れを取り除く、口腔ケアを行う
- ③ 胃から食道への逆流を防ぐため、食後はしばらく起きた姿勢で過ごす
- ④ 肺炎にかかりにくい、かかっても治りやすい体力をつけておく

口腔ケアについて、
次のページでご紹介
させていただきます。



口腔ケアとは？

食べるためにはまず、口の中を整えておかななくては食べることができません。

口腔ケアを行うことにより虫歯や歯周病の予防だけでなく、細菌を減らすことにより誤嚥性肺炎、口臭予防や食欲増進にもつながります。

予防のポイント

口腔ケアには2つの目的があります。この目的を踏まえたうえで、行っていきましょう。

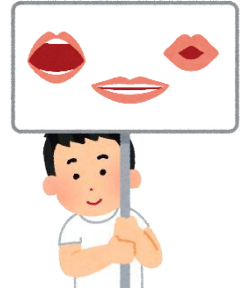


器質的口腔ケア

・・・歯磨き等により口腔内を清潔にして細菌を減らす口腔清掃

機能的口腔ケア

・・・口のリハビリ、嚥下訓練など、口腔機能の維持、回復



口腔ケアの方法

①安全で楽な姿勢をとる

- ・座って行うことが理想ですが、難しい場合はベッドに寝た状態ではベッドの角度を調整し、横向きにして頭部をやや前屈した状態にしてみてください
- ※片麻痺がある場合、麻痺のない方を下にしてください
- ※ベッドの角度については「7 ページ」のイラストをご参照ください



②口腔内を加湿する

- ・スポンジブラシで、舌や口腔内を加湿する



③歯を磨く



④舌、歯間磨き

- ・歯間ブラシや、デンタルクロスで歯間の汚れをかきだす
- ・舌ブラシで軽い力で舌を磨く



⑤口うがいをする

- ・できない方はスポンジブラシ、濡らしたガーゼなどで口腔内全体を拭き取る



⑥口腔内が乾燥する場合は保湿剤を薄く塗る

食べる姿勢を注意することで誤嚥^{ごえん}を予防

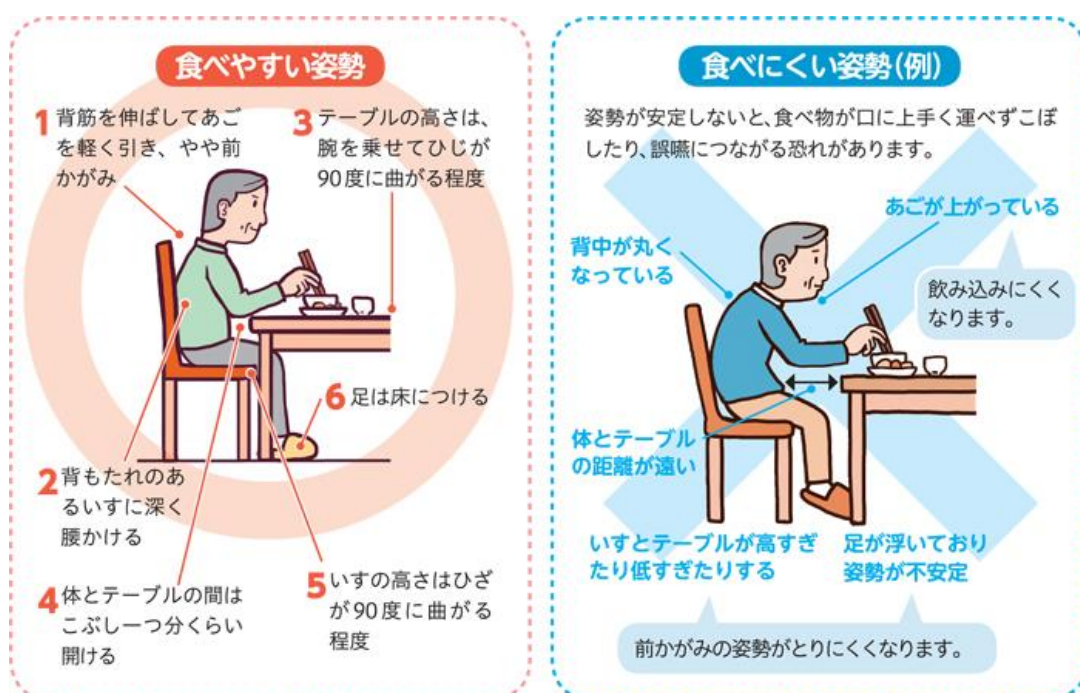
食べる時の姿勢

摂取時の姿勢が整っていないと、食事に集中できなったり、誤嚥^{ごえん}の原因になります。
座って食べる場合、ベッド上で食べる場合に分けてみていきましょう。

座って食べる場合

＜基本の姿勢＞

- ・「食べやすい姿勢」のポイントを意識し、テーブルや椅子を用意しましょう。



- ・椅子でも車椅子でも基本の姿勢は同じです。
上手く姿勢が取れないときはクッションを挟んでみたり、足を置く台を使うなど、工夫をしてみてください。

ベッドで食べる場合

＜基本の姿勢＞

- ・安全に食べられるようベッドの角度を上手く調整しましょう。

食べやすい姿勢

- 1 背の角度は、食べやすくなるよう調整 (45～60度以上)
- 2 頭に枕などを当て、やや前かがみ
- 3 腰はベッドの折れ目に合わせる (合わない場合は、背にクッションなどを当てて調整する)
- 4 ひざは軽く曲げる (ベッドの折れ目に合わせたり、ひざ下にクッションなどを当てる)
- 5 足がずり下らないように足の裏にクッションなどを当てる

上体をやや後方に倒すと舌に傾斜がつき、食べ物が咽頭へ送りこまれやすくなります。

食べにくい姿勢(例)

ベッドを少し起こした状態では、前かがみになることが難しく、あごも上がるので、嚥下しづらくなります。

仰向けに近い状態

テーブルが高い、体との距離が遠い

身体がずれて姿勢が不安定、腰が曲がっている

腹部が圧迫されて苦しくなり、食事が摂りにくくなります。腰痛、誤嚥のリスクも高まります。



飲み込みやすい姿勢
を意識することも
大切です!!!

飲み込みやすい姿勢は『やや前かがみ』

座位

いんとう
咽頭
(食べ物が口腔から食道へ送られる通り道)

食道

気管

食べ物

リクライニング位

気管

食道

食べ物

あごと胸の間に横指3～4本入るスペース

○前かがみになると

咽頭から気管への角度がつき、気管よりも食道に食べ物が流れ込みやすくなります。
⇒誤嚥しにくくなります!!

×前かがみでないと

咽頭から気管への角度が直線となり、食べ物が気管に入り込みやすくなります。
⇒誤嚥しやすくなります。

食事のかたさの基準

食事の形状は何がいいのか、食べると危険なものはあるのか。
まずはご本人の状態から「介護食」の内容を見つけてみましょう。



介護食の選び方

↓ ここから順番に考えていきましょう ↓

- かたいものが噛み切れなくなった
 - むせやすくなった（時々むせることがある）
 - 口が乾きやすくなった
 - 歯の治療中である
- ・・・これらの症状が

1つも
あてはまらない

ご家族と一緒に
食事をお召し
上がりください



あてはまることもある

噛むことに重度な障害がある。
または、水やお茶が飲み込みにくい

はい

医師や専門家にご相談ください



いいえ

普通～やわらかめのごはん
が食べられる

いいえ

お粥が食べられる

はい

大きいもの
が食べられる

いいえ

一口大のもの
なら食べられる

いいえ

細かいもの
なら食べられる

はい

食べ物が普通に
飲み込める

はい

はい

作る食事の
かたさの目安

はい

いいえ

固い食べ物は
やわらかく

レシピ集
学会分類「4」

歯ぐきでつぶせる

レシピ集
学会分類
「3」

舌でつぶせる

レシピ集
学会分類「2-2」

噛まずに
飲み込める

レシピ集
学会分類
「2-1」

病院・介護施設での食事のかたさの基準

病院に入院した際、介護施設に入所した際は食事のかたさに関して下記の表の呼び名で表現される場合があります。

「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013」

下記の食事形態、水分の表にある写真、説明を見てご自身の食事をあてはめてみましょう。（現在“食べている食事”と“用意が可能な食事”、“食べたい食事”が異なる場合はかかりつけの医師や管理栄養士等に相談してみましょう。）

日本摂食嚥下リハビリテーション学会

嚥下調整食分類2013と他介護食分類の対応

この図表は新ヘルシー
ネットワークの「はつ
らつ食食」カタログ
に掲載されています。
ぜひカタログもご活用
ください！

ヘルシーネットワーク

ヘルシーネットワーク

学会分類2013

他分類

0j, 1j

物性に
配慮した
離水の
少ないもの

0j

嚥下訓練食品 0j

1j

嚥下調整食 1j

たんぱく質含有量は問わない
プリン・ゼリー・ムースなど

0t

嚥下訓練食品 0t

jゼリー: jelly
tとろみ: thickness

学会分類 2013 (とろみ)の
中間～濃いとろみ
たんぱく質含有量が
少ないこと

2-1

嚥下調整食 2-1

均質で
なめらかなもの
(あまりさらさら
しすぎないこと)

2-1
2-2

べたつかず
まとまりやすい
ミキサー食、
ペースト食など

2-2

嚥下調整食 2-2

やわらかい粒等
を含む
不均質なもの

3

嚥下調整食 3

形はあるが、
歯や入れ歯がなくとも
口腔内で押しつぶし、
食塊形成が容易なもの

4

嚥下調整食 4

形があり、かたすぎず、
ばらけにくく、
貼りつきにくいもの。
箸で切れるやわらかさ

学会
分類
2013

嚥下食
ピラミッド

特別用途食品

UDF

スマイルケア食

0j

L0
(開始食)

許可標準
I

—

ゼリー状
0

0t

L3の一部
(とろみ水)

—

—

ゼリー状
0

1j

L1・L2
(嚥下食Ⅰ・Ⅱ)

許可標準
II

かまなくて
よい

ムース状
1

2-1

L3
(嚥下食Ⅲ)

許可標準
II
許可標準
III

かまなくて
よい

ペースト状
2

2-2

L3
(嚥下食Ⅲ)

許可標準
II
許可標準
III

かまなくて
よい

かまなくて
よい
2

3

L4
(移行食)

—

舌で
つぶせる

舌で
つぶせる
3

4

L4
(移行食)

—

箸で
つぶせる
箸で
つぶせる
(一部)

箸で
つぶせる
4

形態、特色などの詳細は嚥下調整食分類2013の本文及び学会分類2013(食事)早見表をご確認ください。

※他分類の対応に関しては嚥下食ピラミッド、L0～L4は嚥下食ピラミッド(嚥下食)早見表、UDF区分は学会分類2013(食事)早見表、スマイルケア食はスマイルケア食の選び方(本誌)を参考に当社が作成したものです。

※学会分類2013に対応していない場合は「—」を記載しています。

※学会分類2013に対応していない場合は「—」を記載しています。

形態、特色などの詳細は「嚥下調整食分類2013」の本文及び学会分類2013(食事)早見表をご覧ください。
 ※他分類の対応は：嚥下食ピラミッド、えんげ下調整食(※許可標準)、UDF区分は「学会分類2013(食事)早見表」を、スマイルケア食は「スマイルケア食の選び方」を参考に当社が作成したものです。
 ※学会分類2013に対応する内容のみ記載しておりますので、嚥下食ピラミッド(L5普通食)、スマイルケア食(10段階)に「移行食」の記載はございません。
 ※学会分類2013に対応していない場合は「—」を記載しています。

やわらかくする調理法

家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理すれば飲み込みやすくなります。

例えば・・・

→ 煮込む、蒸す、つぶす、する など

食材によって調理方法は異なります。



飲み込みやすくするポイント

口の中でばらけずに、スムーズに喉を通る工夫をしましょう。

①適度な水分を含ませる

・・・パサつきを防ぐために、適度な水分が必要。

②ツルンとさせる

・・・ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、喉ごしがよい。

③油脂やつなぎでまとめる

・・・マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを、加熱前のひき肉に混ぜてまとまりをよくする。

④とろみをつけてばらけるのを防ぐ

・・・食材にあん風のとろみをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。喉ごしもよくなる。

⑤サラサラした液体にはとろみをつける

・・・お茶などの液体にはとろみをつけて、むせを防ぐ。

付録のレシピで
「実際の作り方」を
ご紹介させていただきます。



とろみ調整食品^(とろみ剤)が必要な場合の対応

飲み込みにくくなると、なぜとろみをつけるの？

飲み込む機能が低下した方はお茶やみそ汁のような液体を上手に飲めなくなります。

液体は喉を流れるスピードが速く、誤って気管に入り込みやすくなり、その結果むせてしまいます。

とろみ調整食品の使い方

液体にとろみをつけることで口の中でまとまりやすくなり、喉を流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」を防ぐことができます。

①飲み物や液状の食品に、とろみ調整食品を入れ、すぐにかき混ぜる。

※スプーンでかき混ぜながらとろみ調整食品を入れると上手にとろみがつきます。

②溶かしてから約 2～3 分、とろみの状態が安定するまで待つ。

③とろみの状態や温度を確認する。

※食品の種類や温度によってとろみの粘度に差が生じる場合があります。

ダメができないようにとろみをつけるコツ

方法①

スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品を散らすようにかき混ぜる。

方法②

乾いたコップに先にとろみ調整食品を入れておき、後から飲み物を勢いよく注ぐ。

方法③

スプーンのかわりに小型の泡だて器やフォークを使って混ぜる。

いずれの場合も、しっかりとろみがつくまで 30 秒は混ぜてください。

適切なとろみをつけるポイント

- コップやスプーンはいつも同じものを使う

注ぐ量の目印を付けておくと良い

計量スプーンがおすすめ

- とろみ調整食品は毎回すりきりで量る

同じスプーン 1 杯でも、すりきりと大盛りではすくえる量が大きく変わります



とろみ調整食品の粘度と量

嚥下障害^{えんげしょうがい}の程度によってとろみの粘度は異なります。下の表を参考にしてください。

※製品によって使用量は異なります。必ずパッケージをみて、とろみを付けてください。

とろみのつよさ	弱	←	→	強
とろみの状態	フレンチドレッシング状	++++	++++	++++
使用量		0.8g	1.3g	2.5g
水 (20℃)・お茶 (60℃)		←→	←→	←→
オレンジジュース (10℃)		←→	←→	←→
スポーツドリンク (10℃)		←→	←→	←→
牛乳 (10℃)		←→	←→	←→
味噌汁 (60℃)		←→	←→	←→

強すぎるとろみには要注意！

とろみ調整食品で飲み物をジャムのようなかたさにすると、べたつきが強くなり、口や喉に貼りつきやすいためかえって飲み込みにくくなります。

喉に残りやすく、場合によっては窒息につながる危険性もあるので、強すぎるとろみは避けなければなりません。とろみが強すぎないか、注意してみてください。



ご自宅で作る食事

ここからは実際にご自宅で作る食事についてご提案させていただきます。

楽しい雰囲気のご飯は、五感には働きかけ、心と体に栄養を与えます。見た目にも美味しく、食べやすく、飲み込みやすい食事になるよう、調理や盛り付けを工夫しましょう。

*食べる機能が低下したら誰もが悩んでしまいます。それでも、ちょっとした工夫でとても食べやすくなります。そのための調理の工夫やポイントを挙げました。

主食編

主食は普通のご飯、やわらかいご飯、お粥など。食べやすさに合わせて水分の量を調整します。

お粥はどうやって作ればいいのか、水の割合も見ていきましょう。



**おかゆ（全粥）
基本の作り方**

＜材料＞

ご飯 100g
水 200ml

おかゆのかたさは水の分量や火加減、炊く時間によって変わります。
水加減はお好みのかたさになるように調整してください。

＜作り方＞

- ①鍋にご飯と水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱火で約 5 分煮る。
 - ②火を止め、蓋をして、約 10 分間蒸らす。
- ※冷えたご飯は温めてから使うと調理しやすくなります。

おかゆの水加減（目安）—ご飯と水の割合—

全粥	七分粥	五分粥	三分粥
ご飯：水 1：2	ご飯：水 1：3	ご飯：水 1：5	ご飯：水 1：10

少量作りたい時は、電子レンジで調理！

大きめの耐熱容器にご飯と水を入れ、端を少し開けてラップ。電子レンジ（500W）で約 5 分間加熱し、ラップのまま約 10 分間蒸らす。これだけで簡単に調理できます。

副食編

介護食というと“ドロドロのもので美味しくなさそう”というイメージもありますが、実際はそうでもありません。やわらかく調理をしたり、飲み込みやすくすることで食欲そのまま、美味しく食べられるものもたくさんあります。

食べる時に注意が必要なもの

次のような食感の食べ物は、むせたり、喉につまったりする危険があるので、食べる時には注意が必要です。

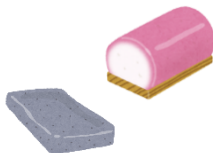
サラサラ

→むせやすい（水、お茶、ジュースなど）

- ・・・飲み込む機能が低下した方はお茶や味噌汁のような液体を上手に飲めなくなります。



ボロボロ



→ばらけやすい（ご飯粒、そばろ、かまぼこ、こんにゃくなど）

- ・・・口の中でばらけてまとまりにくい食べ物は飲み込む前に気管に流れ込んでしまうことがあります。

ペラペラ

→はりつきやすい（のり、わかめ、青菜類など）

- ・・・口や喉の奥にはりついたまま残ってしまうことがあるため、食後でも残っていないか確認が必要です。



パサパサ



→ぱさつきやすい（パン、カステラ、いも類など）

- ・・・口の中が乾いていると1つのかたまりになって喉につまってしまう危険性もあります。

食べやすい食品の例

次のような食感の食べ物は飲み込みやすい食品の例です。

【分類ごとの食品表】

主食 	お粥 パン粥	
肉・魚 	ねぎとろ いわしつみれ はんぺん 魚のおろし煮	つくねだんご ハンバーグ （ひき肉はするとなおよい）
豆腐・大豆製品 	絹あんかけ豆腐	ひき割り納豆+卵、とろろ芋
卵 	具なし茶碗蒸し 温泉卵 出し巻き卵（出汁多め）	スクランブルエッグ プリン
野菜 	かぼちゃ、芋類マッシュ ブロッコリー花の部分 青菜の葉先の和え物 （マヨネーズ、練りごま、ピーナッツバター和え）	湯むきトマト
乳製品 	ヨーグルト ミルクプリン	カスタード
果物 	つぶしバナナ りんごコンポート	みかん缶

介護食品の活用編

実際のレシピは「高齢者にやさしい食事レシピ」をご覧ください。

ご自宅で作るのに疲れた！という場合は市販の介護食品を買ってみるのも一つの手です。

介護食品は最近、スーパーや薬局などで取り扱われています。

その介護食品には“かたさ”や“粘度”に応じた4つの区分があります。噛む力、飲み込む力に適した食品を選ぶ際の参考にしてください。

- おおよそ、1メニューパック（100g）商品価格は200～300円程度。1食分として想定すると3メニューで600～1,000円＋主食代が費用となります。

※赤く囲った部分を参考に、商品を選びます。

【ユニバーサルデザインフード区分表】

区 分		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
かむ力の目安		かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安		普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安 ※食品のメニュー例で商品名ではありません。	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	調理例 (ごはん)				
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し(具なし)
	調理例 (たまご)				
	肉じゃが	やわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが	ペースト肉じゃが
	調理例 (肉じゃが)				
物性規格	かたさ上限値 N/m ²	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ソル:1×10 ⁴ ゲル:2×10 ⁴	ソル:3×10 ³ ゲル:5×10 ³
	粘度下限値 mPa・s			ソル:1500	ソル:1500

実際の商品例



食事サービス利用編

食事を作るのが難しい、食材を買いに行くのが難しいという場合は「食事サービス」を利用してみましょう。

①配食サービス

- ・調理した食事を自宅まで届けてもらえるサービス。
- ・食事形態や栄養量の調整など、要望ごとの対応がある程度可能な場合がある。
- ・おおよそ、1食あたり500～1,000円程度。
- ・各自治体で、条件に合う方には補助がある場合がある。
- ・訪問による食事サービスの提供と安否の確認が行われている。



②ホームヘルパーの利用

- ・ホームヘルパーが自宅に訪問。嗜好や好みに沿いつつ、栄養面の配慮。本人に代わって調理を行うサービス。
- ・食事形態の調整や栄養量の調整は、ホームヘルパーの知識と調理技能に左右される。
- ・介護保険として実施される場合は1日1時間半以上で総費用3,000円程度となり、本人負担は、利用負担1割（300円程度）＋食材費（500円と想定）で総額1食あたり800円程度。



③デイサービス

- ・デイサービスセンターにて提供される昼食サービス。
- ・食材費等食事の自己負担額は500～1,000円程度。
- ・食事形態や栄養量の調整など、要望ごとの対応が可能な場合が多い。



④食材配達サービス

- ・食材の買出しができない、買出しの時間が確保できないという方向け。栄養管理された食材を、調理法情報とセットで配送し提供するサービス。
- ・調理は自宅にて、本人や家族で行う。
- ・価格は一般に、1食あたり300～500円前後が多い。



必要な食事量の目安を知る

実際どれくらいの食事を食べればいいのでしょうか。参考までに、目安をご紹介します。

※ここでご紹介させていただくのは、あくまでも目安です。かかりつけ医、栄養士からの指導がある場合はそれに従ってください。

必要な栄養量

元気な体を保つためには「エネルギー」と「たんぱく質」が特に必要です。
この2つが不足すると、低栄養となり体力や免疫力が低下してしまいます。

エネルギー

体を動かすためのエネルギー量の目安は下記の表の通り。

＜日本人の食事摂取基準（2015年版）より＞

	身体活動	男性	女性
70 歳以上	レベルⅠ	1,850kcal	1,500kcal
	レベルⅡ	2,200kcal	1,750kcal
	寝たきり	1,500kcal	1,200kcal

※レベルⅠ：生活の大部分を座って過ごす

※レベルⅡ：座位中心だが、家事、軽い運動等を行う



【エネルギー1,800kcal の食事例】

（朝食）



（昼食）



（夕食）



※間食なしの場合。

たんぱく質

骨や筋肉、血などの体のもとを作る役割を持つたんぱく質の目安は下記の表の通り。

＜日本人の食事摂取基準（2015 年版）より＞

	男性	女性
70 歳以上の推奨量	60g	50g



【よく使う食材ごとのたんぱく質の例】



100gあたりのたんぱく質量

食品名	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
魚介類					
まぐろ	125	26.4	380	270	0.1
さけ	133	22.3	350	240	0.2
えび	95	21.7	360	300	0.5
あじ	126	19.7	360	230	0.3
たら	76	17.4	350	180	0.3
たこ	76	16.4	290	160	0.7
あさり	30	6.0	140	85	2.2
肉類					
ヒレ	130	22.2	430	230	0.1
もも	183	20.5	350	200	0.1
かたロース	253	17.1	300	160	0.1
ハム	196	16.5	260	340	2.5
ばら	395	14.4	240	130	0.1
ウインナー	321	13.2	180	190	1.9
肉類					
ささみ	105	23.0	420	220	0.1
むね	145	21.3	340	200	0.1
ひき肉	186	17.5	250	110	0.1
もも	204	16.6	290	170	0.2
もも	259	19.2	320	160	0.1
かたロース	411	13.8	210	120	0.1
豆類					
納豆	200	16.5	660	190	0.0
絹ごし豆腐	56	4.9	150	81	0.0
卵類					
鶏卵	151	12.3	130	180	0.4
チーズ	339	22.7	60	730	2.8
乳・乳製品					
ヨーグルト	62	3.6	170	100	0.1
牛乳	67	3.3	150	93	0.1

食事に関する Q&A

食事に関する悩みは多種多様。よくあるお悩みを Q&A でご紹介させていただきます。

Q1：食事を食べ始められない

A1.

- ・人それぞれの食習慣があります。普段食べなれている環境を整えてみましょう。
- ・たくさんの料理があると、どれから食べたらいいか混乱します。ひと品ずつ渡して食べてもらいましょう。
- ・義歯や口の中は問題ありませんか？



Q2：食事介助を拒否する

A2.

- ・認知症後期の方は、原始的に拒否のような動作をとられることがあります。
- ・嚥下状態、口の中の環境は問題ありませんか？
- ・まだ口の中に食物が残っているのに、次の食物を食べてもらおうとしていませんか？



Q3：食事をしながら寝てしまう

A3.

- ・声かけをして、覚醒を促しましょう。
- ・時間をずらして食べてもらいましょう。
- ・途中で寝てしまわれる場合は、1回の食事量が多いのかもしれませんが、分割して食べてもらいましょう。



Q4：食べ物をつぎつぎ口に入れる

A4.

- ・一口量ずつ器を渡して食べてもらいましょう。(わんこそば形式)



Q5：口の中に食べ物が残る。なかなか飲みこむことができない

A5.

- ・食事形態の調整をしてみましょう。
- ・舌の動きや口の中の動きが鈍くなっているかのしれません。スプーンなどで舌を軽く刺激する。食事前に嚥下体操をするなどしてみましょう。



Q6：片麻痺があり自力摂取だと食べこぼす

A6.

- ・滑り止めマット、皿の土手が高い食器、自助具を上手く使いましょう。
- ・すくいやすい食事形態（一口大）にしましょう。





＊付録①「高齢者にやさしい簡単食事レシピ」

高齢者にやさしい簡単食事レシピ

ご自宅でのお食事“何がいいのかな？”と迷ってしまうことも多くあります。
高齢者にやさしい（食べやすい）レシピを付録にしてみました。
ご自宅でのお食事に困った時、このレシピを見ていただけると幸いです。
ご不明な点がございましたら、お気軽にお問合せください。

○レシピの活用方法○

食べやすさに合わせ 4 つの分類でそれぞれのレシピをご用意しました。安心して食べられる
レシピを探してみましょう・・・

作る食事のかたさの基準は下記の 4 つの分類の通りとなっています。「☆POINT☆」の内容に
についても参考にしながら、作ってみてください。

硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)

嚥まずに飲み込める
(学会分類「2-1」)

今回ご紹介させていただいているものの中で嫌いなものがあるという場合は・・・

“このレシピは嫌いなものが入っているから”と、諦めるのではなく使う食材を変えてみて
ください。

→バランスの良い食事は“一汁三菜”が基本。メイン 1 品、サイド 2 品、汁物 1 品という
組み合わせですと良いでしょう。

お問い合わせは

滋賀県介護老人保健施設協会【栄養部会】

琵琶

B・O・H ケア・サービスセンター

ウォーリス老健センター

ケアセンターこうせい

一色 真

中岡朋香

木下陽子

上村雅代

オムライスのレシピ

味付きの主食にたんぱく質が豊富な卵をのせたオムライス。
美味しく高栄養なレシピです。食べやすさに合わせた
作り方を探してみましょう。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：463kcal
脂質：17.3g

たんぱく質：12.5g
食塩：3.6g

～材料名（1 名分）～

【卵用】

・卵	1 個
・牛乳	25cc
・塩こしょう	少々
・バター	3g

【ご飯用】

・ご飯	60g
・鶏ひき肉	10g
・玉ねぎ	15g
・にんじん	5g
・ケチャップ	10g
・塩こしょう	少々
・油	3g
・バター	3g
・赤ワイン	5cc

【トッピング用】

・ケチャップ	適量
--------	----

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. ご飯は炊き、玉ねぎとにんじんはみじん切り。卵は溶き、塩こしょう、牛乳を入れて混ぜておく。
2. フライパンに油をひき、鶏ひき肉と玉ねぎ、にんじんを炒める。
3. 塩こしょう、ケチャップ、赤ワインを入れ水分がなくなるまでしっかり炒め、最後にバターを入れる。
4. ご飯を入れ、ご飯の粒が全て色付くまで炒める。
5. 「4」とは別のフライパンにバターを入れ火にかけ、卵液を入れ菜箸で混ぜながら半熟になるまで加熱する。
6. 「4」を皿に盛り、その上に「5」をかける。
7. お好みでケチャップをかけて完成。

☆POINT☆

- ・卵を半熟にする、野菜や肉は細かくすることで、食べやすく、飲み込みやすくなります。
- ・さらにトマトソースや、デミグラスソースをかける。ご飯をやわらかく炊くことでさらに飲み込みやすくなり、「歯ぐきでつぶせる（学会分類「3」）」になります。



オムライスはバランス食??

オムライスは美味しいだけではなく、実はバランスの取りやすい食事です。

卵は「良質なたんぱく質、脂質、ビタミン A・D・B2、鉄などの供給源に」

ご飯は「エネルギー源としての需要だけでなくたんぱく質、ビタミン B 群の供給源に」

ご飯に混ぜる具材に肉や野菜を取り入れることでさらに、たんぱく質をアップさせたり
ビタミン・ミネラル・食物繊維もプラスできます。

ご飯に味が付いていることで食欲も出やすく、バランスよく食べられる
万能レシピといっても過言ではありません。





～材料名（1 名分）～

【卵用】

・卵	1 個
・牛乳	25cc
・塩こしょう	少々
・バター	3g
・白湯	100cc
・とろみ剤	適量

【ご飯用】

・ご飯	60g
・鶏ひき肉	10g
・玉ねぎ	15g
・にんじん	5g
・ケチャップ	10g
・塩こしょう	少々
・油	3g
・バター	3g
・赤ワイン	5cc
・コンソメ液（薄め）	200cc

【トッピング用】

・ケチャップ	適量
--------	----

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. ご飯は炊き、玉ねぎとにんじんはみじん切り。卵は溶き、塩こしょう、牛乳を入れて混ぜておく。
2. フライパンに油をひき、鶏ひき肉と玉ねぎ、にんじんを炒める。
3. 塩こしょう、ケチャップ、赤ワインを入れ水分がなくなるまでしっかり炒め、最後にバターを入れる。
4. ご飯を入れ、ご飯の粒が全て色付くまで炒める。
5. 薄めのコンソメ液を入れ、リゾット状になるまで煮込む。
6. 「5.」とは別のフライパンにバターを入れ火にかけ、卵液を入れ菜箸で混ぜながらそばろ状になるまで加熱する。
7. 白湯にとろみ剤を入れマヨネーズ状になるまでとろみを付け、「6.」と一緒に粒が残る程度ミキサーにかける。
8. 「5.」を皿に盛り、その上に「7.」をかける。
9. お好みでケチャップをかけて完成。

☆POINT☆

- ・ご飯に味がついているので、コンソメ液は薄めを心がけましょう。
 - ・卵は粒が残るようにして食感を残しています。リゾットの部分は炊飯器に材料を全部入れて炊くことでも問題ありません。
- （この形状のオムライスであれば、ある程度飲みこみが低下している方でも食べることができます。）



なぜ、卵の色はいろいろあるの??

卵には「赤玉」「白玉」など、色の違うものが売られています。

色の違いは卵を産む“親鶏の違い”で、栄養価に変わりはありません。

卵の殻が褐色のものを「赤玉」、白いものを「白玉」と呼ぶことがありますが、それもまた“親鶏の羽の色の違い”です。

一般的には羽根が褐色だと「赤玉」を、白いと「白玉」を産みます。

ちなみに、卵は生鮮食料品。同じ親鶏から産まれる卵でも日によって色は微妙に違うそうです。

スーパーで買う時に「赤玉」か「白玉」か迷ったときは“親鶏の違い”と思い出してみてください。





～材料名（1 名分）～

【卵用】	
・卵	1 個
・牛乳	25cc
・塩こしょう	少々
・バター	3g
・白湯	100cc
・とろみ剤	適量
【ご飯用】	
・ご飯	60g
・鶏ひき肉	10g
・玉ねぎ	15g
・にんじん	5g
・ケチャップ	10g
・塩こしょう	少々
・油	3g
・バター	3g
・赤ワイン	5cc
・コンソメ液（薄め）	200cc
・白湯	50cc
・とろみ剤	適量
【トッピング用】	
・ケチャップ	適量

＊作り方＊（所要時間 25 分）

1. ご飯は炊き、玉ねぎとにんじんはみじん切り。卵は溶き、塩こしょう、牛乳を入れて混ぜておく。
2. フライパンに油をひき、鶏ひき肉と玉ねぎ、にんじんを炒める。
3. 塩こしょう、ケチャップ、赤ワインを入れ水分がなくなるまでしっかり炒め、最後にバターを入れる。
4. ご飯を入れ、ご飯の粒が全て色付くまで炒める。
5. 薄めのコンソメ液を入れ、リゾット状になるまで煮込む。
6. 「5.」とは別のフライパンにバターを入れ火にかけ、卵液を入れ菜箸で混ぜながらそばろ状になるまで加熱する。
7. 卵用、ご飯用の材料にある白湯にとろみ剤を入れマヨネーズ状になるまでとろみを付け、「5.」「6.」のそれぞれに加えて別々でミキサーにかける。
8. ミキサーでペースト状になったご飯、卵を順に皿に盛る。
9. お好みでケチャップをかけて完成。

☆POINT☆

- ・この形状のオムライスは飲み込む力が低下している方に適しています。



鮭フレーク粥のレシピ

鮭フレークを使ったお手軽な主食レシピ。
お粥だけでは食が進みにくい時におすすめです。



舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：350kcal
脂質：11.8g

たんぱく質：17.2g
食塩：0.7g

～材料名（1 名分）～

・鮭	1 切れ
・塩	適量
・酒	少々
・お粥	200g

＊作り方＊（所要時間 5 分）

1. 鮭に塩、酒をふりかけ、アルミホイルに包む。
2. 魚焼きグリル、またはフライパンに入れ、蓋をして焼く。
3. 鮭の皮を取り除き、身をほぐす。
4. お粥の上に「3.」をかけて完成。

☆POINT☆

- ・焼き魚など、パサつく食べ物は主食（粥や軟らかいごはん）に混ぜて食べるとパサつかず食べやすくなります。
- ・お手軽に市販の鮭フレークを使用するのもおすすめです。



サケ？それともシャケ？呼び名のあれこれ

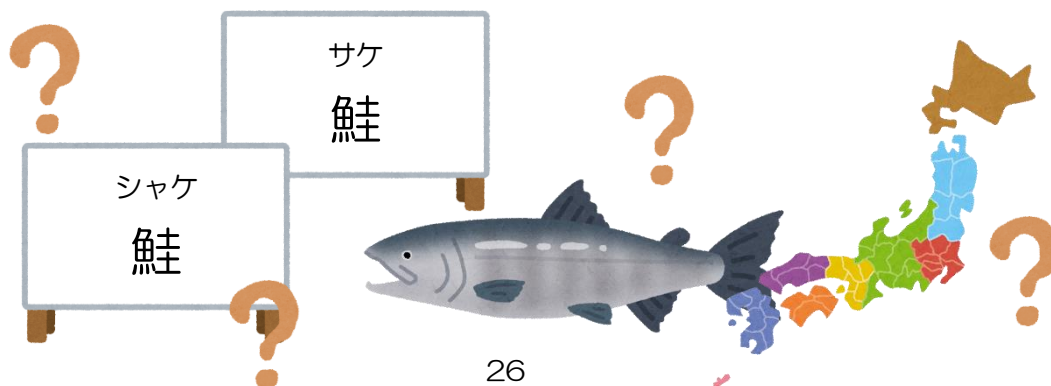
鮭にはさまざまな種類があり、呼び方もいろいろです。

白鮭だけでも、目近（めじか）、時知らず（トキシラズ）、サケ、シャケ、秋サケ、秋味（あきあじ）、鮭児（ケイジ）と呼ばれています。

「サケ」と呼ぶか「シャケ」と呼ぶかですが、正式名称は「サケ」で
広辞苑では「シャケ」はサケの転、となっています。

「サケ」か「シャケ」と呼ぶかは地域差があります。

「シャケ」と呼んでいる地域は厳密に限定はできませんが、茨城、新潟から
広島までのいろいろなエリアで、九州では福岡、長崎と分散して使われているようです。



まぐろと山芋の和え物のレシピ

体内の水分バランスを整えるカリウムや、胃粘膜を守るぬめり成分が豊富な山芋。まぐろと組み合わせ、少し贅沢に食べられるレシピです。食べやすさに合わせた作り方を探してみましょう。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)



【栄養成分】

エネルギー：84kcal
脂質：0.2g

たんぱく質：13.9g
食塩：1.3g

～材料名（1名分）～

・まぐろさく	50g
・山芋	30g
・ねぎ	適量
・醤油	適量

＊作り方＊（所要時間 5 分）

1. まぐろさくを角切り、山芋を色紙切り、ねぎを小口切りにする。
2. まぐろと山芋を混ぜる。
3. 「2.」を皿に盛り、その上にねぎをかけて完成。

☆POINT☆

- ・山芋は“サクサク”“ゴロゴロ”触感のため、しっかり噛めて飲み込む力がある方に適しています。
- ・ごま、のり、わさび、生卵の黄身等と一緒に食べると風味が出てさらに美味しくなります。

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：84kcal
脂質：0.2g

たんぱく質：13.9g
食塩：1.3g

～材料名（1名分）～

・まぐろさく	50g
・山芋	30g
・ねぎ	適量
・醤油	適量

＊作り方＊（所要時間 10 分）

1. まぐろさく、ねぎをみじん切り。山芋はすりおろしておく。
2. まぐろ、山芋の順に盛り付け醤油をかける。
3. その上にねぎをかけて完成。

☆POINT☆

- ・山芋はすりおろすことでまとまりができるため、噛む力や飲み込む力が低下している方でも食べやすくなります。
- ・ごま、のり、わさび、生卵の黄身等と一緒に食べると風味が出てさらに美味しくなります。
- ・また、ごま油や生卵の黄身を混ぜることによりまとまりができ、飲み込みやすくなります。

嚙まずに飲み込める
(学会分類「2-1」)



【栄養成分】

エネルギー：84kcal
脂質：0.2g

たんぱく質：13.9g
食塩：1.3g

～材料名（1 名分）～

・まぐろさく	60g
・山芋（混ぜる用）	10g
・山芋（かける用）	30g
・ねぎ	適量
・醤油	適量

＊作り方＊（所要時間 10 分）

1. まぐろさく、山芋（混ぜる用とかける用は分けて）、ねぎをそれぞれミキサーにかける。
2. まぐろと山芋（混ぜる用）、ねぎを混ぜ、皿に盛り付け醤油をかける。
3. その上に山芋（かける用）をかけて完成。

☆POINT☆

- ・山芋とまぐろを混ぜることでまとまりができるため、飲み込む力が低下している方でも食べやすくなります。
 - ・さらにごま油や生卵の黄身を混ぜることで喉の滑りが良く、風味も出て美味しくなります。
- ※わさびなどの刺激物はむせる原因になるため注意が必要です。

鶏肉の照り焼きのレシピ°

鶏肉の栄養素の中でも、特に注目したいのがたんぱく質です。

筋肉や皮膚、髪、爪、内臓など、体のあらゆる組織を作るのに欠かせない栄養素が入った鶏肉をぜひ食事に取り入れましょう。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)



【栄養成分】

エネルギー：359kcal
脂質：16.9g

たんぱく質：25.5g
食塩：2.9g

～材料名（1 名分）～

・鶏もも肉	120g
・醤油	18g
・みりん	18g
・上白糖	9g
・サラダ油	12g
・ブロッコリー	30g
・トマト	40g
・塩	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. ブロッコリーは塩茹で。トマトは湯剥きして、くし切りにする。
2. 醤油、みりん、上白糖を合わせて調味料を作っておく。
3. 鶏もも肉の余分な脂を落とし、隠し包丁を入れておく。
4. フライパンに油を敷き、鶏もも肉を焼く。
5. 鶏もも肉の両面が焼けたら「2.」の調味料を加えてさらに焼く。
6. 器に盛り、ブロッコリーとトマトを添えて完成。

☆POINT☆

- ・「醤油・みりん・上白糖」の照り焼きのタレは鶏肉だけでなく、魚の照り焼きにも活用することができます。

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：359kcal
脂質：16.9g

たんぱく質：25.5g
食塩：2.9g

☆POINT☆

- ・歯で普通の形状は食べにくい、噛みにくいという場合、刻むことで食べやすくなります。
- ・包丁でもキッチンバサミでも手軽に加工ができます。

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：359kcal
脂質：16.9g

たんぱく質：25.5g
食塩：2.9g

☆POINT☆

- ・歯がなくても細かく刻むことで食べやすくなります。
- ・見た目は少し変わりますが、ご家族と同じものを加工することで“同じ食卓で同じものを食べている”ということは何を食べているのか認識しやすく、安心感も得られます。

～材料名（1 名分）～

・鶏もも肉	120g
・醤油	18g
・みりん	18g
・上白糖	9g
・サラダ油	12g
・ブロッコリー	30g
・トマト	40g
・塩	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. ブロッコリーは塩茹で。トマトは湯剥きして、くし切りにする。
2. 醤油、みりん、上白糖を合わせて調味料を作っておく。
3. 鶏もも肉の余分な脂を落とし、隠し包丁を入れておく。
4. フライパンに油を敷き、鶏もも肉を焼く。
5. 鶏もも肉の両面が焼けたら「2.」の調味料を加えてさらに焼く。
6. 鶏もも肉を食べやすい大きさに切って器に盛り、ブロッコリーとトマトを添えて完成。

～材料名（1 名分）～

・鶏もも肉	120g
・醤油	18g
・みりん	18g
・上白糖	9g
・サラダ油	12g
・ブロッコリー	30g
・トマト	40g
・塩	適量

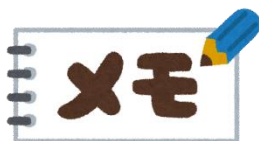
＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. ブロッコリーは塩茹で。トマトは湯剥きしてそれぞれみじん切りにする。
2. 醤油、みりん、上白糖を合わせて調味料を作っておく。
3. 鶏もも肉の余分な脂を落とし、隠し包丁を入れておく。
4. フライパンに油を敷き、鶏もも肉を焼く。
5. 鶏もも肉の両面が焼けたら「2.」の調味料を加えてさらに焼く。
6. 鶏もも肉を取り出し、みじん切りにする。
7. 器に盛り、ブロッコリーとトマトを添えて完成



☆POINT☆

- ・飲み込みにくい、ムセがある場合はミキサーにかけましょう。
- ・ひと手間あるものの、食事を安全に食べられるというのは誤嚥性肺炎^{ごえんせいはいえん}や喉詰めの予防にも効果的です。食べやすさに応じて工夫をしてみましょう。



～材料名（1 名分）～

・鶏もも肉	120g
・醤油	18g
・みりん	18g
・上白糖	9g
・サラダ油	12g
・ブロッコリー	30g
・トマト	40g
・塩	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. ブロッコリーは塩茹で。トマトは湯剥きして、くし切りにする。
2. 醤油、みりん、上白糖を合わせて調味料を作っておく。
3. 鶏もも肉の余分な脂を落とし、隠し包丁を入れておく。
4. フライパンに油を敷き、鶏もも肉を焼く。
5. 鶏もも肉の両面が焼けたら「2.」の調味料を加えてさらに焼く。
6. ブロッコリー、トマト、鶏もも肉をそれぞれミキサーにかけ、器に盛り完成。

うなぎ卵豆腐のしめじあんのレシピ

うなぎには、栄養学的に滋養強壮が期待できる栄養素が含まれていることから“精がつく食べ物”とされています。
卵と組み合わせて食べやすくしたレシピをぜひお試しください。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：158kcal
脂質：10.3g

たんぱく質：12.4g
食塩：1.1g

～材料名（1名分）～

【卵用】

・卵	80g
・うなぎの蒲焼	10g
・塩	少々
・酒	少々
・だし汁	30cc

【しめじあん用】

・しめじ	10g
・三つ葉	3g
・醤油	1.5cc
・みりん	1cc
・片栗粉	0.5g
・だし汁	25cc

＊作り方＊（所要時間 40 分）

1. うなぎの蒲焼は 1.5cm×3mm 大、しめじはほぐして 1cm 大、三つ葉は 1cm 大に切っておく。
また、卵は溶きほぐし塩・酒・だし汁を混ぜておく。
2. 型に「1」の卵液を入れ、うなぎの蒲焼を散らす。
3. 蒸し器のお湯を沸騰させ、「2」を入れ 15 分程蒸す。
4. しめじはだし汁で 4 分程煮て、みりん・醤油で味付けし最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 「3」を切り分けて器に盛り、「4」を上からかける。
6. 三つ葉を天盛りにし、完成。

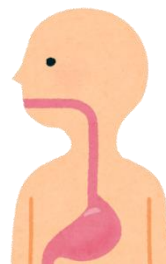
ちょこっと
まめ知識

うなぎと梅干の「食べ合わせ」はダメ？

昔から「うなぎと梅干を一緒に食べてはいけない」とよく言われますが、どうしてそんな言い伝えが広まったのか。はたしてこの説は本当なのか・・・。

実は「うなぎと梅干」の食べ合わせは、栄養的・医学的にまったく問題はなく、むしろ理にかなった相性の良い組み合わせ。うなぎに含まれるビタミン B1 と、梅干に含まれるクエン酸はいずれも疲労回復に効果的な栄養素の一つです。よって、うなぎに梅干を組み合わせることでスタミナアップがはかれます。さらに、梅干の酸味が胃酸の分泌を促し、うなぎの脂分の消化を助けるため、消化不良や食後の胃もたれも軽減してくれます。

食材本来の特徴を知ると納得な「まめ知識」。ぜひ周りの方にも話してみてください。





～材料名（1 名分）～

【卵用】

・卵	80g
・うなぎの蒲焼	10g
・塩	少々
・酒	少々
・だし汁	30cc

【しめじあん用】

・しめじ	10g
・三つ葉	3g
・醤油	1.5cc
・みりん	1cc
・片栗粉	0.5g
・だし汁	25cc
・とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 50 分）

1. うなぎの蒲焼は 1.5cm×3mm 大、しめじはほぐして 1cm 大、三つ葉は 1cm 大に切っておく。
また、卵は溶きほぐし塩・酒・だし汁を混ぜておく。
2. 型に「1.」の卵液を入れ、うなぎの蒲焼を散らす。
3. 蒸し器のお湯を沸騰させ、「2.」を入れ 15 分程蒸す。
4. しめじはだし汁で 4 分程煮て、みりん・醤油で味付けし最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 「3.」を切り分け、とろみ剤・だし汁（材料に含まない）と一緒に粒が残る程度ミキサーにかける。
6. しめじあん・三つ葉も「5.」と同様に、とろみ剤・だし汁（材料に含まない）と一緒に粒が残る程度ミキサーにかける。
7. 「5.」「6.」を順に皿に盛り付け完成。

☆POINT☆

- ・うなぎの蒲焼が卵豆腐に入ることによりごちそう感が出て、味にもグッと深みが出て美味しくなります。
- ・ミキサーにかけることで噛む力や飲み込む力が低下した方でも食べやすくなります。





～材料名（1 名分）～

【卵用】

・卵	80g
・うなぎの蒲焼	10g
・塩	少々
・酒	少々
・だし汁	30cc

【しめじあん用】

・しめじ	10g
・三つ葉	3g
・醤油	1.5cc
・みりん	1cc
・片栗粉	0.5g
・だし汁	25cc
・とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 50 分）

1. うなぎの蒲焼は 1.5cm×3mm 大、しめじはほぐして 1cm 大、三つ葉は 1cm 大に切っておく。
また、卵は溶きほぐし塩・酒・だし汁を混ぜておく。
2. 型に「1.」の卵液を入れ、うなぎの蒲焼を散らす。
3. 蒸し器のお湯を沸騰させ、「2.」を入れ 15 分程蒸す。
4. しめじはだし汁で 4 分程煮て、みりん・醤油で味付けし最後に水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 「3.」を切り分け、とろみ剤・だし汁（材料に含まない）と一緒にミキサーにかける。
6. しめじあん・三つ葉も「5.」と同様に、とろみ剤・だし汁（材料に含まない）と一緒にミキサーにかける。
7. 「5.」「6.」を順に皿に盛り付け完成。

☆POINT☆

- ・うなぎの蒲焼が卵豆腐に入ることによりごちそう感が出て、味にもグッと深みが出て美味しくなります。
- ・ミキサーにかけることで噛む力や飲み込む力が低下した方でも食べやすくなります。



きのこの調理のコツと保存方法は？

きのこの調理のコツ・保存方法は意外と知られていないことが多いようです。

3つのポイントをご紹介しますので、ご自宅でもぜひ実践してみてください。

ポイント① 洗わずに使う！

きのこは水で洗うと風味が損なわれ、ふやけた食感になります。

汚れが気になる場合はキッチンペーパーで優しく、丁寧にふいてあげましょう。

ポイント② 日光に当てる！

きのこ類は「エルゴステロール」という物質を多く含み、日に当てるとビタミンDに変わります。

生のきのこでも、干したきのこも、調理する前に少しでも日光に当てると美味しさもアップします。

ポイント③ 冷凍する！

きのこは、生のままでも冷凍できます。

石づき（軸の下の土などがついているところ）を切り落とし、扱いやすい大きさにほぐして、ジッパー付きビニール袋などに入れて保存しましょう。



鮭の塩焼きのレシピ

鮭の主な栄養成分のタンパク質は、消化吸収がよく、美肌効果の高いアスタキサンチンや、現代人に必要な必須脂肪酸を豊富に含んでいます。定番の鮭の塩焼きレシピを食べやすく工夫してみましょう。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)



【栄養成分】

エネルギー：177kcal
脂質：11.4g

たんぱく質：14.6g
食塩：1.1g

～材料名（1 名分）～

・ 鮭	一切れ
・ 塩	適量
・ 酒	少々
・ 大根おろし	適量
・ 大葉	1 枚

＊作り方＊（所要時間 10 分）

1. 鮭に塩、酒をふりかけ、アルミホイルに包む。
2. 魚焼きグリル、またはフライパンに入れ、蓋をして焼く。
3. 「2.」を皿に盛り、大根おろしと大葉を添えて完成。

☆POINT☆

- ・ アルミホイルに包んで蒸し焼きにすることで、パサつき少なくしっとりとし上がり食べやすくなります。

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：164kcal
脂質：10.3g

たんぱく質：12.4g
食塩：1.1g

～材料名（1 名分）～

・ 鮭	一切れ
・ 塩	適量
・ 酒	少々
・ 大根おろし	適量
・ 大葉	1 枚

＊作り方＊（所要時間 10 分）

1. 鮭に塩、酒をふりかけ、アルミホイルに包む。
2. 魚焼きグリル、またはフライパンに入れ、蓋をして焼く。
3. 鮭の皮を取り除き、身をほぐす。
4. 「3.」を皿に盛り、大根おろしと大葉を添えて完成。

☆POINT☆

- ・ 魚の身をほぐすことによって食べやすくなります。



☆POINT☆

- ・パサつきやすい焼き魚の身も、みぞれあんできまとめると飲み込みやすくなります。

～材料名（1 名分）～

・ 鮭	一切れ
・ 塩	適量
・ 酒	少々
・ 大根おろし	適量
・ だし汁	30cc
・ 醤油	3cc
・ みりん	3cc
・ 片栗粉	適量

＊作り方＊（所要時間 10 分）

1. 鮭に塩、酒をふりかけ、アルミホイルに包む。
2. 魚焼きグリル、またはフライパンに入れ、蓋をして焼く。
3. 鮭の皮を取り除き、身をほぐす。
4. 鍋に大根おろしとだし汁を入れて火にかけ、醤油・みりんを加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 「3.」を皿に盛り、上から「4.」をかけて完成。



☆POINT☆

- ・だし汁と一緒にミキサーにかけ、とろみ剤でまとめることで飲み込む力が低下した方でも食べやすく仕上がります。

～材料名（1 名分）～

・ 鮭	一切れ
・ 塩	適量
・ 酒	少々
・ 大根おろし	適量
・ だし汁	30cc
・ 醤油	3cc
・ みりん	3cc
・ とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 15 分）

1. 鮭に塩、酒をふりかけ、アルミホイルに包む。
2. 魚焼きグリル、またはフライパンに入れ、蓋をして焼く。
3. 鮭の皮を取り除き、身をほぐす。
4. 鍋に大根おろしとだし汁を入れて火にかけ、醤油・みりんを加えひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
5. 「3.」と「4.」と一緒にミキサーにかけ、とろみ剤を加えて適当な硬さに仕上げる。

鶏ささみときゅうりのあえもののレシピ

低脂肪でビタミンに富むささみ。

消化が良く、胃腸にやさしいのも鶏ささみの特徴です。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)



【栄養成分】

エネルギー：63kcal
脂質：1.4g

たんぱく質：7.1g
食塩：0.7g

☆POINT☆

- ・酢の酸味が苦手な方でも食べやすい一品です。
- ・鶏ささみは細かくほぐす方が味がからまりやすくなります。

～材料名（1名分）～

・鶏ささみ	1本
（下味：塩・こしょう・酒）	
・きゅうり	1/2本
・酢	15cc
・醤油	1cc
・ごま油	適量
・からし	適量
・上白糖	2g

＊作り方＊（所要時間 15分）

1. からしと上白糖を合わせ、酢・醤油・ごま油を混ぜる。
鶏ささみは塩・こしょう・酒をふりかけ耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし電子レンジで3分加熱。
きゅうりは千切りにし、軽く塩をしてしんなりしたら水気を絞っておく。
2. 鶏ささみをほぐし、きゅうりと一緒に混ぜ合わせる。
3. 調味液で和え、皿に盛り完成。



歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：80kcal
脂質：1.4g

たんぱく質：7.1g
食塩：0.7g

☆POINT☆

- ・酢の酸味が苦手な方でも食べやすい一品です。
- ・鶏ささみはパサパサしやすいですが、ゼリー状に固めることで食べやすくなります。同様にきゅうりもゼリー状に固めましょう。

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：69kcal
脂質：1.4g

たんぱく質：7.1g
食塩：0.7g

☆POINT☆

- ・酢の酸味が苦手な方でも食べやすい一品です。
- ・ごま油を少し多めに入れると飲み込みやすくなります。

～材料名（1 名分）～

- ・鶏ささみ 1 本
(下味：塩・こしょう・酒)
- ・きゅうり 1/2 本
- ・酢 15cc
- ・醤油 1cc
- ・ごま油 適量
- ・からし 適量
- ・上白糖 2g
- ・ゼラチン（ゼリーの素） 適量

＊作り方＊（所要時間 30 分）

1. からしと上白糖を合わせ、酢・醤油・ごま油を混ぜる。
鶏ささみは塩・こしょう・酒をふりかけ耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし電子レンジで3分加熱。
きゅうりは千切りにし、軽く塩をしてしんなりしたら水気を絞っておく。
2. 鶏ささみをほぐし、調味液を混ぜ合わせる。
3. 鶏ささみ、きゅうりをそれぞれにゼラチンを入れミキサーにかける。
4. 「3」を別々の鍋に入れ、加熱する。
5. バットにラップを敷き、その上に「3」を乗せラップをかけ冷蔵庫で冷ます。
6. 固まったら取り出し、千切りにして皿に盛り完成。

～材料名（1 名分）～

- ・鶏ささみ 1/2 本
(下味：塩・こしょう・酒)
- ・きゅうり 1/2 本
- ・酢 15cc
- ・醤油 1cc
- ・ごま油 適量
- ・からし 適量
- ・上白糖 2g
- ・とろみ剤 適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. からしと上白糖を合わせ、酢・醤油・ごま油を混ぜる。
鶏ささみは塩・こしょう・酒をふりかけ耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし電子レンジで3分加熱。
きゅうりは千切りにし、軽く塩をしてしんなりしたら水気を絞っておく。
2. 鶏ささみをほぐし、きゅうり、調味液と一緒に混ぜ合わせる。
3. とろみ剤を入れ、粒が残る程度にミキサーにかけて皿に盛り完成。

嗜まずに飲み込める
(学会分類「2-1」)



【栄養成分】

エネルギー：72kcal
脂質：1.4g

たんぱく質：7.1g
食塩：0.7g

☆POINT☆

- ・酢の酸味が苦手な方でも食べやすい一品です。
- ・ごま油を少し多めに入れると飲み込みやすくなります。

～材料名（1 名分）～

・鶏ささみ	1/2 本
(下味：塩・こしょう・酒)	
・きゅうり	1/2 本
・酢	15cc
・醤油	1cc
・ごま油	適量
・からし	適量
・上白糖	2g
・とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. からしと上白糖を合わせ、酢・醤油・ごま油を混ぜる。
鶏ささみは塩・こしょう・酒をふりかけ耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし電子レンジで3分加熱。
きゅうりは千切りにし、軽く塩をしてしんなりしたら水気を絞っておく。
2. 鶏ささみをほぐし、きゅうり、調味液と一緒に混ぜ合わせる。
3. とろみ剤を入れ、ミキサーにかけて皿に盛り完成。

いんげんの炒め物のレシピ

いんげんの主な栄養成分はたんぱく質、次いで炭水化物。
またビタミンKを豊富に含んでいることも大きな特徴です。
健康的にも良い成分が豊富ないんげんのレシピを見てみましょう。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)



【栄養成分】

エネルギー：79kcal
脂質：4.5g

たんぱく質：3.5g
食塩：0.6g

☆POINT☆

- ・ごま油で炒めることで風味が出て美味しくなります。
- ・季節の食材（茄子、大根、青菜）でもお試しください。

～材料名（1 名分）～

・いんげん	50g
・にんじん	10g
・油揚げ	10g
・ごま油	1cc
・上白糖	2g
・醤油	4cc
・酒	3cc
・だし汁	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. いんげん、油揚げ、にんじんを3cm大に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、材料を炒める。
3. 全体に油がまわれば、だし汁と上白糖、醤油、酒を加え、やわらかくなるまで煮て完成。

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：82kcal
脂質：4.5g

たんぱく質：3.5g
食塩：0.6g

☆POINT☆

- ・ 煮汁にとろみを付けてあんかけにすることで飲み込みやすくなります。

～材料名（1 名分）～

・いんげん	50g
・にんじん	10g
・油揚げ	10g
・ごま油	1cc
・上白糖	2g
・醤油	4cc
・酒	3cc
・だし汁	適量
・片栗粉	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. いんげん、油揚げ、にんじんを 5mm 大に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、材料を炒める。
3. 全体に油がまわれば、だし汁と上白糖、醤油、酒を加え、やわらかくなるまで煮る。
4. 「3」の具のみを皿に盛る。
5. 鍋の煮汁に水溶き片栗粉でとろみを付け「4」にかけて完成。

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：82kcal
脂質：4.5g

たんぱく質：3.5g
食塩：0.6g

☆POINT☆

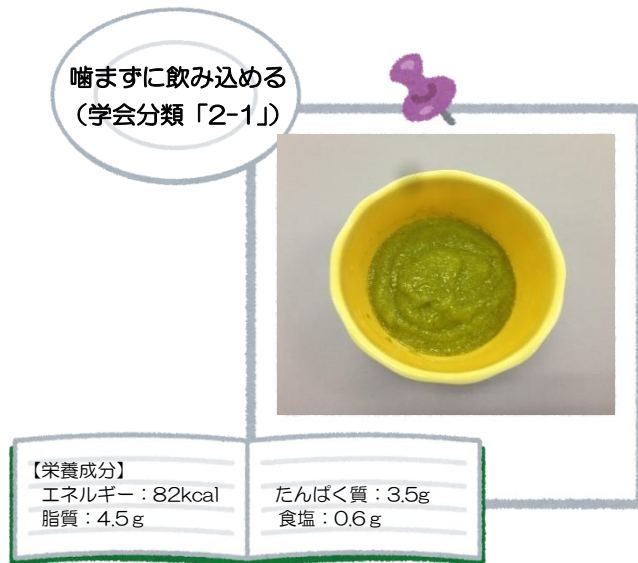
- ・ 細かく刻んで、とろみでまとめることでバラつきやすい食材も飲み込みやすくなります。

～材料名（1 名分）～

・いんげん	50g
・にんじん	10g
・油揚げ	10g
・ごま油	1cc
・上白糖	2g
・醤油	4cc
・酒	3cc
・だし汁	適量
・片栗粉	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. いんげん、油揚げ、にんじんを 3cm 大に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、材料を炒める。
3. 全体に油がまわれば、だし汁と上白糖、醤油、酒を加え、やわらかくなるまで煮る。
4. 具剤を取り出しみじん切りにし、再び鍋に戻す。
5. 水溶き片栗粉でとろみを付けて完成。



～材料名（1 名分）～

・いんげん	50g
・にんじん	10g
・油揚げ	10g
・ごま油	1cc
・上白糖	2g
・醤油	4cc
・酒	3cc
・だし汁	適量
・とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. いんげん、油揚げ、にんじんを 3cm 大に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、材料を炒める。
3. 全体に油がまわれば、だし汁と上白糖、醤油、酒を加え、やわらかくなるまで煮る。
4. 少量の煮汁とともにミキサーにかけて完成。（水分が多ければとろみ剤を加えて硬さを調整する。）

☆POINT☆

- ・ミキサーにかけてとろみ剤でまとめることで飲み込む力が衰えた方でも飲み込みやすくなります。

かぼちゃのツナソースかけのレシピ

かぼちゃはカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。

特に西洋かぼちゃにはビタミンCも豊富な上、カロテンはほうれん草に

匹敵するほど。やわらかく食べやすいかぼちゃを料理に取り入れてみましょう。



～材料名（1 名分）～

・かぼちゃ	60g
・レーズン	5g
・ツナ	15g
・玉ねぎ	15g
・マヨネーズ	10g
・塩	0.2g
・こしょう	少々

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. かぼちゃは一口大に切り、茹でてやわらかく。レーズンはぬるま湯に漬けてやわらかく戻す。玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. ツナ、マヨネーズ、玉ねぎを混ぜ、塩・こしょうで和える。
3. かぼちゃとレーズンを皿に盛り、「2.」を上からかけて完成。

☆POINT☆

- ・マヨネーズにツナを混ぜて旨味のあるご馳走ソースに仕上がります。
- ・やわらかく茹でた食材にかけると噛む力が衰えた方にも食べやすい 1 品になります。
- ・季節の食材（トマト、ブロッコリー、カリフラワー）でもお試しください。
- ・かぼちゃの皮をむくことでさらに飲み込みやすくなり「噛ぐきでつぶせる（学会分類「3」）」になります。



～材料名（1 名分）～

・かぼちゃ	60g
・レーズン	5g
・ツナ	15g
・玉ねぎ	15g
・マヨネーズ	10g
・塩	0.2g
・こしょう	少々

＊作り方＊（所要時間 25 分）

1. かぼちゃは皮をむき一口大に切り、茹でてやわらかくし潰す。レーズンはぬるま湯に漬けてやわらかく戻し刻む。
玉ねぎはみじん切りにしておく。
2. ツナ、マヨネーズ、玉ねぎを混ぜ、塩・こしょうで和える。
3. かぼちゃとレーズンを皿に盛り、「2.」を上からかけて完成。

☆POINT☆

- ・マヨネーズにツナを混ぜて旨味のあるご馳走ソースに仕上がります。
- ・かぼちゃは茹でて潰すことで飲み込みやすくなります。
- ・季節の食材（トマト、ブロッコリー、カリフラワー）でもお試しください。



～材料名（1 名分）～

・かぼちゃ	60g
・マヨネーズ	10g
・塩	0.2g
・こしょう	少々

＊作り方＊（所要時間 25 分）

1. かぼちゃは皮をむき一口大に切り、茹でてやわらかくし、裏ごしにする。
2. マヨネーズ、塩、こしょうで和える。

☆POINT☆

- ・かぼちゃを裏ごしてマヨネーズで和えることで飲み込む力が衰えた方でも飲み込みやすくなります。
- ・マヨネーズはカロリーアップにもなります。

豚汁のレシピ

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、健康に生活するために必要不可欠な栄養素が豊富に含まれています。旨味もたっぷりの豚肉を料理に取り入れてみましょう。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)

歯ぐきでつぶせる
(学会分類「3」)



【栄養成分】

エネルギー：208kcal
脂質：14.5g

たんぱく質：8.3g
食塩：2.2g

☆POINT☆

- 基本の豚汁レシピ。
- 具材を変えることで各家庭オリジナルなみそ汁ができます。

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：218kcal
脂質：14.5g

たんぱく質：8.4g
食塩：2.3g

☆POINT☆

- 豚汁の具は炊いてあるため基本はやわらかくなっていますが、こんにゃくや豚肉の繊維は口に触りやすいため細かく刻みましょう。

～材料名（1 名分）～

• 豚小間切れ肉	40g
• 大根	30g
• にんじん	10g
• こんにゃく	15g
• ねぎ	2g
• だし汁	150cc
• 味噌	18g

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. 大根とにんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ねぎは小口切り、豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁と大根、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
3. 大根とにんじんがやわらかくなったのを確認し、豚小間切れ肉を入れる。
4. アクを取りながら 5 分煮る。
5. 味噌を入れ煮立たないように弱火で 10 分煮る。
6. 器に盛り、ねぎをのせ完成。

～材料名（1 名分）～

• 豚小間切れ肉	40g
• 大根	30g
• にんじん	10g
• こんにゃく	15g
• ねぎ	2g
• だし汁	150cc
• 味噌	18g
• とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. 大根とにんじんはいちょう切り、こんにゃくは色紙切り、ねぎはみじん切り、豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁と大根、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
3. 大根とにんじんがやわらかくなったのを確認し、豚小間切れ肉を入れる。
4. アクを取りながら 5 分煮る。
5. 味噌を入れ煮立たないように弱火で 10 分煮る。
6. 具材を取り出し、みじん切りにする。
7. 汁と具材を合わせとろみ剤でとろみを付け、ねぎをのせて完成。

嚥まずに飲み込める
(学会分類「2-1」)



【栄養成分】

エネルギー：217kcal
脂質：14.5g

たんぱく質：8.4g
食塩：2.3g

☆POINT☆

- ・飲み込みにくい、ムセがある場合はミキサーにかけましょう。ひと手間はあつものの、食事を安全に食べられるというのは誤嚥性肺炎や喉詰めの予防にも効果的です。

～材料名（1 名分）～

・豚小間切れ肉	40g
・大根	30g
・にんじん	10g
・こんにゃく	15g
・ねぎ	2g
・だし汁	150cc
・味噌	18g
・とろみ剤	適量

＊作り方＊（所要時間 25 分）

1. 大根とにんじんはいちよう切り、こんにゃくは色紙切り、ねぎは小口切り、豚小間切れ肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にだし汁と大根、にんじん、こんにゃくを入れて煮る。
3. 大根とにんじんがやわらかくなったのを確認し、豚小間切れ肉を入れる。
4. アクを取りながら 5 分煮る。
5. 味噌を入れ煮立たないように弱火で 10 分煮る。
6. 具材と汁をミキサーにかけて、器に盛り完成。

かぼちゃスープのレシピ

ポタージュ状のスープは嚥む力、飲み込む力が衰えた方でも一緒に食べることができます。



嚥まずに飲み込める
(学会分類「2-1」)



【栄養成分】

エネルギー：191kcal
脂質：11.4g

たんぱく質：4.3g
食塩：0.5g

☆POINT☆

- ・食材が熱いままミキサーに入れるとガラス瓶が割れるため注意が必要です。
- ・最後のとろみは少しずつ入れて調整してください。温かくしても、冷たくしてもおいしくいただけます。
- ・市販のポタージュスープにとろみ剤を加え、濃度調整をすることで飲み込みやすくなります。

～材料名（2 名分）～

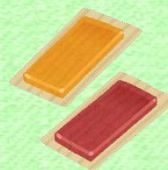
・かぼちゃ	1/8 個
・玉ねぎ	1/4 個
・バター（なければ油）	10g
・水	180cc
・コンソメ	3g
・牛乳	150cc
・塩こしょう	少々
・とろみ剤（少なめ）	適量

＊作り方＊（所要時間 20 分）

1. かぼちゃは皮をむき適当な大きさに、玉ねぎはスライスしておく。
2. 玉ねぎをバターで炒め、しんなりしてきたらかぼちゃ、水を入れやわらかくなるまで煮る。
3. 「2.」と牛乳をミキサーにかける。
4. 「3.」を裏ごし、再び鍋で温める。
5. 塩・こしょうで味を調え、とろみ剤を加えて完成。

寒天デザートレシピ

甘い物は好きだけど食べやすい形状が良い。そんな時は手作りが一番です。ここではお手軽レシピをご紹介します。



硬い食べ物は
やわらかく
(学会分類「4」)



【栄養成分】

エネルギー：153kcal
脂質：2.3g

たんぱく質：3.3g
食塩：0.0g

☆POINT☆

- 粉寒天を加えることで口溶けが良く喉に張り付きにくく、飲み込む力が衰えた方でも食べやすくなります。

～材料名（2 名分）～

・片栗粉	30g
・上白糖	10g
・はちみつ	10g
・粉寒天	0.6g
・きなこ	適量
・黒蜜	適量
・水	160cc

＊作り方＊（所要時間 120 分）

1. 片栗粉と上白糖、はちみつ、粉寒天、水を鍋に入れ、よくかき混ぜる。
2. 中火で火にかけ、とろみが付くまで混ぜる。
3. とろみが付いたら火を消して 1～2 分混ぜる。
4. 「3.」をバットに入れ、空気を抜き常温で置く。
5. 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。
6. 冷蔵庫から取り出しスプーンですくい、皿に盛る。
7. きなこと黒蜜をかけて完成。

舌でつぶせる
(学会分類「2-2」)



【栄養成分】

エネルギー：27kcal
脂質：0.0g

たんぱく質：1.4g
食塩：0.0g

☆POINT

- 寒天を使ったおやつは口の中でばらけやすいため、飲み込む力が衰えた方では注意が必要です。
- プリンカップ等の容器で作れば、さらに簡単に冷やし固められます。

～材料名（2 名分）～

・こしあん	90g
・水	200cc
・上白糖（お好みで）	10g～
・粉寒天	2g
（※施設であればスループートナー）	
・氷水	適量

＊作り方＊（所要時間 40 分）

1. こしあんを 6 等分にして丸める。
2. 水を鍋に入れて火にかけ、上白糖、粉寒天を煮溶かす。
3. ラップに「1.」を置き「2.」を流し入れて袋状に上をねじり止める。（ほどけるようなら輪ゴムでしばる）
※小鉢等に入れななら作業すると簡単です。
4. 「3.」を氷水で冷やし、固まれば完成。