

栄養しっかり、おいしく減塩

介護におすすめ 乳和食

監修／西村一弘

駒沢女子大学人間健康学部
健康栄養学科 教授

料理／藤原恵子

緑風荘病院栄養室・健康推進部
管理栄養士

認知症には
なりたくないわ



足腰が弱ってきたなあ



誤嚥性肺炎が心配ね



牛乳の味は苦手だ！



介護食を作るって大変！

血圧が高いから、
減塩しないと

低栄養が気になるし、
牛乳を活用できないかしら…

介護する人、される人のそんなお悩みを“乳和食”がサポートします。



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

料理目次

■乳和食とは	3
■介護食としての乳和食 そのメリットは	4
■ミルク入りカニ玉焼き	6
■さわらのミルクみそ煮	7
■鶏肉の塩麴焼き	8
■焼き豆腐と野菜の肉みそあん	9
■じゃがいもピース煮 じゃがいもと人参のきんぴら煮	10
■切り干し大根の煮物	11
■かぼちゃのそぼろ煮	12
■ミルク雑炊	13
■つくねと野菜のミルクみそ汁	14
■かぼちゃのミルクゼリー	15
■抹茶ミルクゼリー	15
■学会分類	16

監修／

西村一弘

駒沢女子大学人間健康学部
健康栄養学科 教授

料理／

藤原恵子

緑風荘病院栄養室・健康推進部
管理栄養士

レシピアドバイザー／

小山浩子

料理家・管理栄養士

協力／

駒沢女子大学西村研究室乳和食チーム
(畔田実和、亀井奈緒、坂本亜矢、山口貴恵)

料理レシピについて

調理前に必ずお読みください。

- 牛乳はみそやしょうゆと混ぜて加熱すると、牛乳のたんぱく質が固まって分離します。分離によって牛乳の匂いがうすれ、液も白くならず、味も見た目も牛乳が入っていることにほとんどの人は気づきません。乳和食のポイントの1つです。
- 作り方は普通食2人分を基本として、きざみ状・ペースト状(形状については裏表紙を参照。ただしあくまでも目安です)にする際の方法も記しています。
- ペースト状にする場合、少なくとも2人分を小型のミキサーやフードプロセッサーで、水を適宜補って攪拌します。ごはんやいもなどで**でんぷん**の多いものは粘りが出たのどにはりつく危険があるので、**でんぷん分解酵素配合の補助食品**を加えて攪拌します。(該当する料理には、ペースト状の説明に★印をつけてあります。)

- 嚥下機能の状態は個人差があるので、その人に合った形状になるよう水分量などを調節し、場合によっては水どき片栗粉やとろみ調整食品でとろみをつけるなどしてください。

介護・給食施設調理関係の皆様へ

下のアイコンがある料理については、大量調理へ応用する場合のヒントを以下の冊子で確認することができます。

『乳和食 スチコンで減塩! 大量調理レシピ』

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download.html>

(乳和食サイトでダウンロードできます)

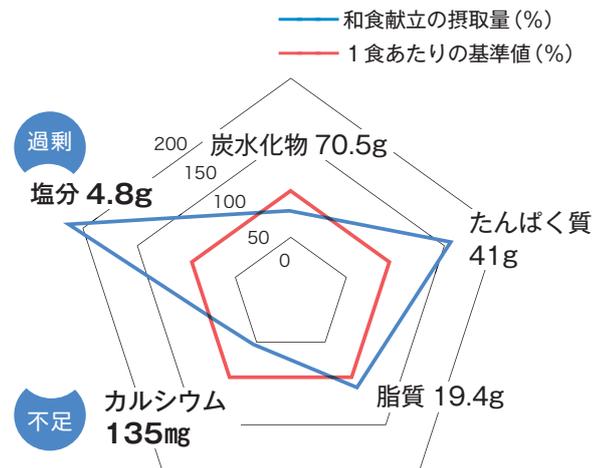


乳和食とは

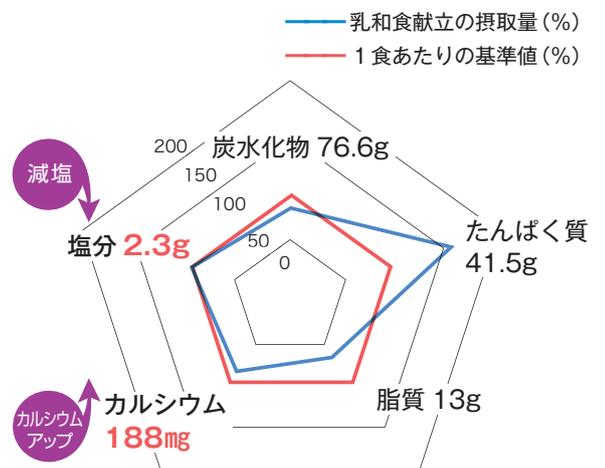


乳和食とは、和食と牛乳を融合させた、
新しいスタイルの、
健康を考えたおいしい和食です。

通常の和食献立



乳和食献立



ごはん、みそ汁、焼き魚、納豆の献立を乳和食にした場合との比較。
※食事摂取基準に対する割合(%) (50代女性・1食あたり)

特長
1

牛乳入りとは気づかず、 毎日食べられる

乳和食は料理が白っぽくならず、牛乳の匂いや味は感じさせません。しかも、牛乳のコクやうま味がプラスされて、おいしさはアップ。毎日の食事に抵抗なく取り入れられます。

特長
2

簡単で、画期的な調理法

乳和食は、牛乳や牛乳から作るホエイ(乳清)を和食の「だし」として使う、牛乳を調味料と合わせる、加熱して成分を分離させるなど、調理法に特徴があります。

特長
3

おいしく減塩できて、 栄養充実

乳和食は、塩分を控えても牛乳の力で豊かな味に仕上がりに、減塩を助けます。さらに、健康維持に大切なカルシウムやたんぱく質、ビタミンなどの摂取量を増やすことができます。

★牛乳や乳和食についてもっと知りたい方は

「乳和食について」 <https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

「牛乳乳製品の知識」 <https://www.j-milk.jp/findnew/>

「牛乳の気になるウワサをスッキリ解決！」 https://www.j-milk.jp/knowledge/food-safety/uwasa_index.html



介護食としての乳和食 そのメリットは

メリット

1

手軽に作れ、家族みんなで楽しめ、
嚥下調整食にも応用自在

乳和食の作り方は簡単です。また、牛乳の乳脂肪などの働きで料理がしっとりしまろやかに仕上がるため、かむ力や飲み込む力が弱くなった高齢者にも食べやすく、家族みんなで楽しめます。嚥下調整食としても応用でき、介護用に別の料理を作る必要がありません。



メリット

2

無理なく「おいしく」減塩できて、高血圧予防に

高齢になるほど増える高血圧症。血圧安定のためには減塩が大事です。

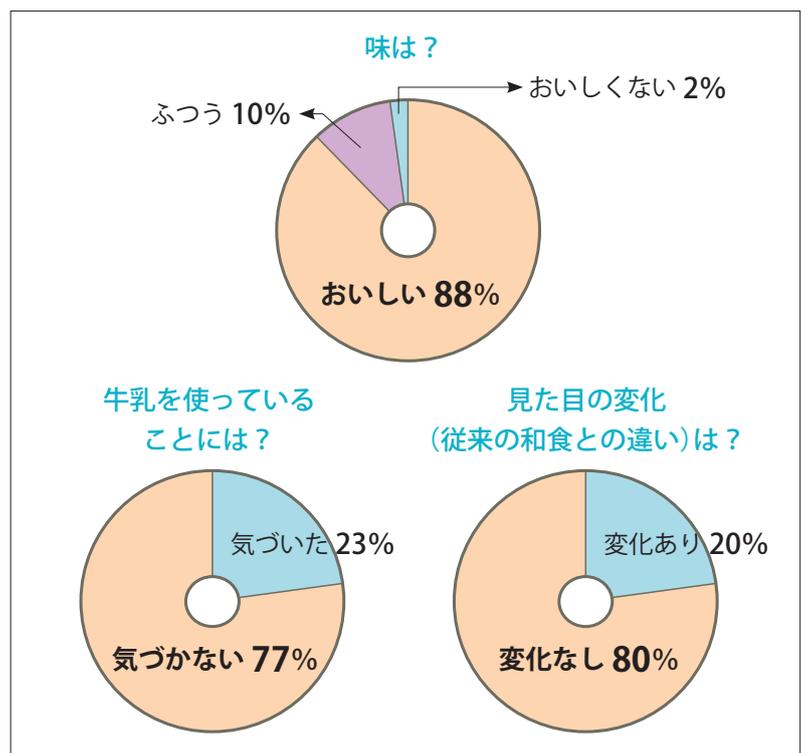
乳和食は、塩分を控えても深い味わいで、うす味とは感じさせません。

入院患者を対象にしたアンケート調査でも「おいしい」という回答が9割近くにのぼり、牛乳の風味が苦手な高齢者への栄養改善にも役立ちます。

※乳アレルギーのかたは除きます。

乳和食についてのアンケート調査結果

(入院患者のべ580名対象)



藤原恵子, 西村一弘 第7回日本在宅栄養管理学会学術集会発表資料より引用。

メリット
3

低栄養を防ぎ、筋力低下、骨粗鬆症などを予防

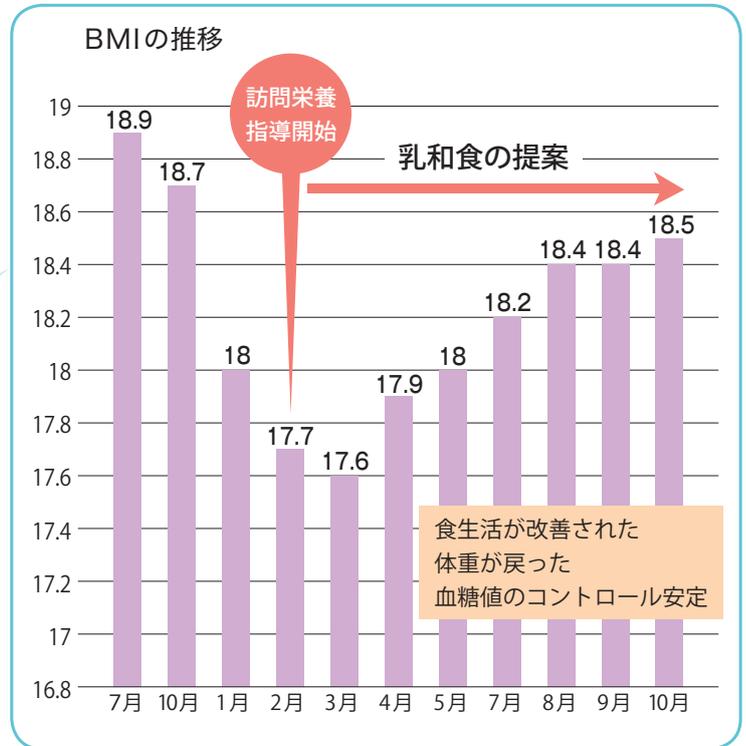
高齢になると病気などをきっかけに低栄養になりやすく、それが続くとサルコペニア（筋肉量の減少や筋力低下）や骨粗鬆症、気力低下なども進むおそれがあります。

乳和食は、通常の和食より、牛乳に含まれるカルシウムやたんぱく質、ビタミンA・D・E・B群などの栄養を多く摂ることができます。毎日の食事に継続して取り入れると、右図の例のように低栄養の改善も期待できます。

乳和食による低栄養・体調改善の例

81歳男性Aさん

- ◆要介護2。軽度認知症・2型糖尿病・腰部脊柱管狭窄症・排尿障害・アトピー性皮膚炎。
- ◆医師からの食事制限が厳しくなり、体重が減り、BMI 17.7(身長163cm、体重47kg)に。「食べられないものがない」と管理栄養士に相談があり、乳和食を家族に提案して取り入れてもらったところ、徐々に体重が増え、血糖値も安定した。さらに、歩けなかった状態から歩けるようになるまで回復した。



藤原恵子, 西村一弘 第7回日本在宅栄養管理学会学術集会発表資料より引用。

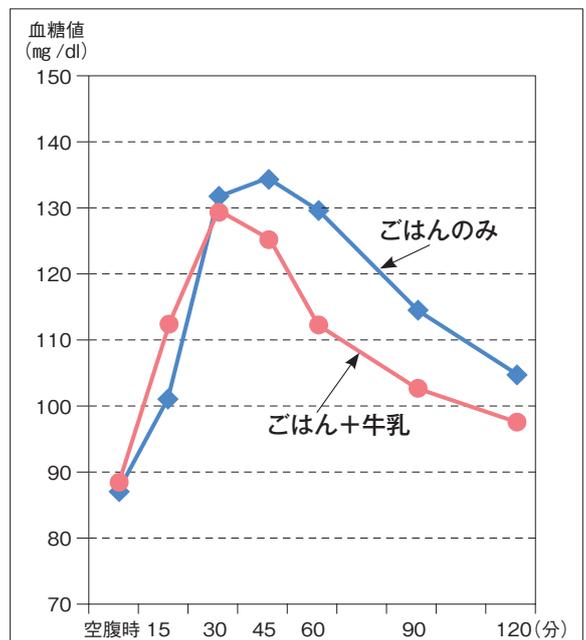
メリット
4

血糖値の上昇をゆるやかにし、認知症予防にも

介護を受けている在宅高齢者には糖尿病の人が多くいます^{(*)1}。ごはんなど糖質の多い食品は血糖値を上げやすいですが、牛乳とごはんを一緒に摂ると血糖値の上昇が低く抑えられることが知られています。また、和食献立とそれを乳和食にした献立で、食後の血糖値の変化を比較した研究でも、乳和食のほうが食後血糖値の上昇を抑える傾向がみられました^{(*)2}。

さらに、牛乳・乳製品の摂取量が多い人ほど認知症の発症リスクが低いことも報告されています^{(*)3}。

「ごはんのみ」と「ごはん+牛乳」とった場合の血糖値の動き



(*)1「平成26年度老人保健事業推進費等補助金 老人保健健康増進等事業 管理栄養士による在宅高齢者の栄養管理のあり方に関する調査研究事業 報告書」

(*)2「乳和食を用いた血糖値の測定及び有用性の検討」田中成奈、土谷奈央(駒沢女子大学)；第22回日本病態栄養学会年次学術集会報告

(*)3 Ozawa M, et al. J Am Geriatr Soc 2014 ;62(7):1224-30

ミルク入りカニ玉焼き



調理のポイント

卵に、具と調味料のほか
に牛乳を混ぜるだけの
簡単料理です。牛乳を
入れるとカニ玉がより
しっとりとしてまろや
かな味わいです。

1人分

エネルギー	163kcal
たんぱく質	12.9g
カルシウム	82mg
食物繊維	0.5g
食塩相当量	1.1g



材料（2人分）

卵……………2個(100g)
焼き豆腐(※1)…………… $\frac{1}{2}$ 丁(60g)
カニ風味かまぼこ(※2)……………2本(20g)
生しいたけ(薄切り)……………1個(15g)
さやいんげん(※3)(ゆでて斜め薄切り)……………1本(6g)
牛乳……………大 $\frac{1}{2}$ 杯(30ml)
サラダ油……………適量

【あん】

A しょうゆ……………小 $\frac{1}{2}$ 杯(6g)
砂糖……………小 $\frac{1}{2}$ 杯(1.5g)
水…………… $\frac{1}{4}$ 杯(50ml)
片栗粉……………小 $\frac{1}{2}$ 杯(3g)

※1 焼き豆腐はもめん豆腐 80gでも代用できる。もめん豆腐をキッチンペーパーに包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱し、粗熱をとって使う。

※2 カニ風味かまぼこはフレーク状のカニ缶詰やツナ缶詰で代用してもよい。

※3 さやいんげんはねぎの薄切りにかえてもよい。

作り方（普通食）

【カニ玉焼き】

- 1 ボールに卵を割りほぐし、キッチンペーパーで水けをふいた焼き豆腐をつぶして入れ、しいたけ、さやいんげん、ほぐしたカニかま、牛乳を加えてよく混ぜる。
- 2 小ぶりのフライパンか卵焼き器に油を熱し、1を流し入れてかき混ぜ、中火で焼く。下が固まったら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。

【あん】

- 3 耐熱小鉢にAを入れてかき混ぜ、電子レンジ(600W)で40秒加熱してかき混ぜ、さらに40秒加熱してかき混ぜる(小なべに入れてかき混ぜながらこんろで加熱してもよい)。
- 4 2を食べやすく切って器に盛り、3のあんをかける。

■ きざみ状



- カニ玉焼きをよく刻み(しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛り、あんを多めにかける。

≡ パースト状



- カニ玉焼きをミキサーでなめらかにして(嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛ってあんをかける。



大量調理

P.15「ふくさ焼き」
をご覧ください。

さわらのミルクみそ煮



調理のポイント

煮汁が常に軽く煮立つ火加減で、短時間で煮上げます。みその量は少なくても牛乳で生臭みが抑えられ、ふっくら煮上がります。

1人分

エネルギー	190kcal
たんぱく質	16.4g
カルシウム	69mg
食物繊維	0.3g
食塩相当量	0.8g



材料 (2人分)

さわら	2切れ (140g)	
酒	大さじ2 (30ml)	
A	砂糖	小さじ2 (6g)
	みそ	大さじ½ (9g)
	生姜のみじん切り (※1)	小さじ½ (2g)
牛乳	½ ㍶ (100ml)	
小松菜 (好みで、2cm 長さに切る)	20g	

※1 生姜はチューブ入りのおろし生姜でもよい。

作り方 (普通食)

- 1 なべにさわらを入れて酒をかけ、Aを混ぜて加える。さらに牛乳を加え、クッキングシートを魚にはりつけるようにしてかぶせる。
- 2 なべを強火にかけ、ふつふつとして牛乳が分離してきたら中火(※2)にし、わきに小松菜を入れ、煮汁が少なくなるまで3～4分煮る。
- 3 器に盛り、シートについた煮汁もしっかり落として魚にかける。

※2 火が弱すぎると生臭みが抜けにくい。

きざみ状



- 煮たさわらの骨と皮を除き、身を細かくほぐし、煮汁を混ぜ (しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛る。

ペースト状



- 煮たさわらの骨と皮を除き、煮汁ごとミキサーに入れてなめらかにして (嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛る。



大量調理

P.34 「さばのみそ煮」を参考に、応用してください。

鶏肉の塩麴焼き



調理のポイント

塩麴と牛乳はよく混ぜ合わせておきます。少量の塩麴でも牛乳と混ぜると肉によくからみ、味にまろみと深みがプラスされます。

1人分

エネルギー	141kcal
たんぱく質	12.7g
カルシウム	15mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	0.6g



材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）……………60g×2枚
酒……………小_{さじ}1（5ml）
A 塩麴……………小_{さじ}2（10g）
牛乳……………小_{さじ}2（10ml）
サラダ油……………適量
こしょう（※1）……………少量
[つけ合わせ]

ブロッコリー（小房に切ってゆでる）……………適量

※1 こしょうは下味として加えてもよい。その場合は粉末こしょうを用いる。

作り方（普通食）

- 1 鶏肉は水けをふき、酒で下味をつける。
- 2 ポリ袋にAを入れてよく混ぜ、1を入れてもみ混ぜ、冷蔵庫で20分以上漬け込む。
- 3 油を熱したフライパンに2を、皮のついていた面を下にして入れ（※2）、ふたをして弱火でじっくりと焼く。途中で裏返さなくてもよい。火が通ったらふたをとり、好みで火を少し強めて焼き色をつける。
- 4 食べやすく切って器に盛り、こしょうをふり、ブロッコリーを添える。

※2 焼く前に小麦粉大さじ1強（10g）をまぶしてもよい。肉汁が流れ出にくくなる。

きざみ状



- 塩麴焼きを細かく刻み（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）、器に盛る。ブロッコリーもよく刻んで添える。

ペースト状



- 塩麴焼きとブロッコリーは別々にミキサーでなめらかにして（嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）、器に彩りよく盛る。



大量調理

P.11「生鮭の塩麴焼き」を参考に、応用してください。

焼き豆腐と野菜の肉みそあん



調理のポイント

ひき肉と牛乳と調味料はよく混ぜてから火にかけ、加熱しながらさらによく練り混ぜてなめらかにします。牛乳の効果で低塩でもこっくりとした肉みそができます。

1人分

エネルギー	127kcal
たんぱく質	9.4g
カルシウム	148mg
食物繊維	1.7g
食塩相当量	0.8g



材料（2人分）

焼き豆腐（4等分に切る）…………… $\frac{1}{2}$ 丁（150g）
 なす（皮に格子の切り目を入れて乱切りにし水にさらす）
 ……………小1本（60g）
 オクラ（少量の塩でもんで洗う）……………2本（20g）
 だし……………1掬（約200ml）

【肉みそあん】

豚ひき肉……………20g
 A

牛乳……………大 $\frac{1}{2}$ 杯（30ml）
みそ……………小 $\frac{1}{2}$ 杯（12g）
砂糖……………小 $\frac{1}{2}$ 杯（3g）

 片栗粉（水大 $\frac{1}{2}$ 杯とく）……………小 $\frac{1}{2}$ 杯（1.5g）

作り方（普通食）

1 なべに焼き豆腐とオクラを入れ、だしをひたひたに注いで4～5分煮、取り出す。そのあとになすを入れてだし適量（分量外）を足し、4～5分煮る。

【肉みそあん】

2 小なべにひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせ、火にかけて練り混ぜる。肉の色が変わったら水どき片栗粉を加えて混ぜ、ぼったりとして煮立ったら火を止める。

3 器に1を盛り合わせ（オクラは斜め半分に切る）、肉みそあんをかける。

きざみ状



● 煮たなすとオクラは別々に細かく刻み（しっとりした状態になるよう適宜水分を補う）、焼き豆腐とともに器に盛り、肉みそあんをかける。

ペースト状



● 煮た焼き豆腐、なす、オクラ、肉みそあんは別々にミキサーでなめらかにして（嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う）、器に彩りよく盛る。



大量調理

P.17

「大根と人参の肉みそあん」を参考に、応用してください。

じゃがいもピース煮



材料 (2人分)

- じゃがいも (皮をむいて乱切り) …… 1個(100g)
 グリーンピース (冷凍) …… 20粒(6g)
 A 牛乳 …… 大^き4 (60ml)
 砂糖 …… 小^き1/2 (1.5g)
 しょうゆ …… 大^き1/2 (9g)
 水 (材料にひたひた) …… 適量

作り方 (普通食)

- 1 じゃがいもは水にさらして水けをきる。
- 2 なべに1とAを入れ、水を足し、クッキングシートをいもにはりつけるようにしてかぶせる。強めの火にかけ、煮立ったら中火にし、底が焦げないようにときどき混ぜながら8～10分煮る。
- 3 火が通ったらグリーンピースを加え、1～2分煮る。シートについた煮汁もしっかり落として混ぜ、器に盛る。

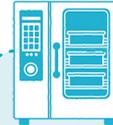


調理のポイント

煮汁が分離してきたら、ときどき混ぜながら煮ます。煮汁が少し残る程度で火を止めたほうが、しっとりと仕上がります。牛乳のうま味でだしいらすの煮物です。

1人分

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	14mg
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.5g



大量調理

P.6

「じゃがいもピース煮」
をご覧ください。

きざみ状



- 煮たじゃがいもとグリーンピースは別々にたたき刻み(しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)、器にじゃがいもを盛り、ピースをのせる。

ペースト状 ★



- じゃがいもはつぶすと粘りが出るのでにはりつく危険があるので、温かい状態で、でんぷん分解酵素配合の補助食品を加え、水分も適宜補ってミキサーでなめらかにして、器に盛る。
- グリーンピースはミキサーでなめらかにして(嚥下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)、じゃがいもの上にのせる。

《応用》油でコクを加えて じゃがいもと人参のきんぴら煮



材料 (2人分)

- じゃがいも (皮をむいて拍子木切り) …… 1個(100g)
 人参 (皮をむいて拍子木切り) …… 1/4本(40g)
 サラダ油 …… 適量
 A 牛乳 …… 大^き4 (60ml)
 砂糖 …… 小^き1/2 (1.5g)
 しょうゆ …… 大^き1/2 (9g)
 水 (材料にひたひた) …… 適量

1人分

エネルギー	109kcal
たんぱく質	1.7g
カルシウム	19mg
食物繊維	1.1g
食塩相当量	0.8g

作り方 (普通食)

- 1 じゃがいもは水にさらして水けをきる。
- 2 なべに油を熱して1と人参をいため、Aを加え、水を足し、ピース煮の2と同様にして煮る。

きざみ状はフォークなどでよくつぶす(適宜水分を補う)。

ペースト状は、ピース煮のじゃがいもと同様にミキサーでなめらかにする。

切り干し大根の煮物



調理のポイント

ときどき混ぜながら煮ます。牛乳のうま味加わるので、だしは不要です。しっとりしてやわらかです。

1人分

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	41mg
食物繊維	1.9g
食塩相当量	0.5g



材料 (2人分)

切り干し大根(乾)	10g
干しいたけ(もどす)	1枚(4g)
人参(せん切り)	1/2本(20g)
さやえんどう(斜め細切りにしてゆでる)	4枚(10g)
サラダ油	適量
A	
牛乳	大 ^き 2(30ml)
砂糖	小 ^き 1(3g)
しょうゆ	小 ^き 1(6g)
水(材料にひたひた)	適量

作り方(普通食)

- 1 切り干し大根はぬるま湯でもどし、水けを軽く絞る。干しいたけは軸を除いて薄切りにする(もどし汁は煮汁に使う)。
- 2 なべに油を熱し、1と人参を入れていため、Aとしいたけのもどし汁を加えて水を足し、クッキングシートを材料にはりつけるようにしてかぶせる。
- 3 弱めの中火で、材料がやわらかくなるまでときどき混ぜながらじっくりと煮る(※1)。

※1 きざみ状やペースト状にする場合は、水を適宜補いながら充分にやわらかく煮ておく。

きざみ状



- 煮物からしいたけとさやえんどうを除いてたたき刻み(しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)、器に盛る。
- さやえんどうも同様にたたき刻み、中央にのせる。

ペースト状



- 煮物からしいたけとさやえんどうを除いてミキサーでなめらかにする(嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)。



大量調理

P.10

「ひじき油揚げ炒り煮」を参考に、応用してください。

かぼちゃのそぼろ煮



調理のポイント

加熱前にひき肉を煮汁の中でよくほぐし混ぜます。火にかけたら煮汁が分離するまで強めの火を保つこともポイント。だしを使わなくても、牛乳とひき肉のコクで、深みのある味です。

1人分

エネルギー	90kcal
たんぱく質	3.5g
カルシウム	22mg
食物繊維	2.1g
食塩相当量	0.5g



材料（2人分）

かぼちゃ	120g
鶏ひき肉	20g
牛乳	大さじ4 (60ml)
A 砂糖	小さじ1 (3g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
水 (材料にひたひた)	適量

作り方（普通食）

- 1 かぼちゃは皮をまだらにむき、種を除き、約3cm角に切る。
- 2 なべにかぼちゃ、ひき肉、Aを入れ、ひき肉の上から牛乳を注ぎ、ひき肉を菜箸でよくほぐす。水を加え、クッキングシートを材料にはりつけるようにしてかぶせる。
- 3 強火にかけ、煮汁が分離してきたら中火にし、なべ底をときどき混ぜながら、かぼちゃがやわらかくなるまで10分ほど煮る。シートについた煮汁もしっかり落として混ぜ、器に盛る。

きざみ状



- かぼちゃの皮を除いた煮物をフォークなどでよくつぶす(しっとりした状態になるよう適宜水分を補う)。

ペースト状



- かぼちゃの皮を除いた煮物をミキサーでなめらかにする(嚙下機能に合った状態になるよう適宜水分を補う)。



大量調理

P. 8

「かぼちゃのそぼろ煮」
をご覧ください。

ミルク雑炊



調理のポイント

牛乳とみそはよく混ぜ合わせておき、おかゆが炊けてから最後に加えます。まるやかな風味が加わります。

1人分

エネルギー	214kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	46mg
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.7g



材料 (3人分)

米	2/3 合 (100g)
水	2 杯 (400ml)
人参(短冊切り)	1/8 本 (20g)
しめじ(細かく刻む)	1/2 ダマ (40g)
小松菜(ゆでて細かく刻む)	1 株 (40g)
A	
牛乳	大 2 (30ml)
みそ	小 2 (12g)

作り方 (普通食)

- 1 米は洗い、なべに入れて分量の水を加え、30分ほど浸水させる。
- 2 1を中火にかけ、ぶくぶくと煮立ってきたら底からよくかき混ぜ、人参としめじを加える。ふたをずらして、弱火で30分ほど炊く。ときどき混ぜながら、水分が足りなければ足す。
- 3 Aをよく混ぜ合わせる。
- 4 2が炊けたら小松菜を加えてよく混ぜ、火を止めてから3を加えてよく混ぜ、なじませる。

■ きざみ状



- 野菜は細かく刻んでから米に加え、普通食と同様にして炊く。

≡ ペースト状 ★



- おかゆや雑炊はミキサーにかけると粘りが出たのどにはりつく危険があるので、温かい状態で、**でんぶん分解酵素配合の補助食品**を加え、水分も適宜補ってミキサーにかけ、なめらかにする。

つくねと野菜のミルクみそ汁



調理のポイント

牛乳は、みそとよく混ぜ合わせてから汁にとき入れることが大事なポイント。汁が白濁しにくく、味もまろやかで牛乳の匂いも感じさせません。

1人分

エネルギー	145kcal
たんぱく質	10.5g
カルシウム	43mg
食物繊維	1.4g
食塩相当量	1.1g



材料（2人分）

A	鶏ひき肉	80g
	ねぎのみじん切り	5 cm分(10g)
	卵	1/2 個(25g)
	片栗粉	小さじ1/2(1.5g)
	里芋(冷凍)(解凍して一口大に切る)	2個(60g)
	人参(いちょう切り)	1/8本(20g)
	水	1 1/2 ㍗(300ml)
B	牛乳	大きじ2(30ml)
	みそ	大きじ1(18g)

※ AとBには生姜のすりおろしを少量混ぜるとよりおいしくなる。

作り方（普通食）

- 1 Aはよく練り混ぜ、一口大の団子に丸める。
- 2 なべに分量の水と里芋、人参を入れてやわらかくなるまで煮る。
- 3 2に1を加え、アクを除きながら煮る。つくねに火が通ったら、Bをよく混ぜ合わせて汁にとかし混ぜ、煮立つ直前に火を止める。

㊦ きざみ状



- 汁の具をとり出してよくたたき刻み、汁と混ぜ合わせる。
- むせやすい人には、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。

㊦ ペースト状



- 汁の具をミキサーに入れ、汁適量(嚙下機能に合った状態になるよう加減)を加えてなめらかにする。
- 必要に応じてとろみ調整食品でとろみをつける。

かぼちゃのミルクゼリー



調理のポイント

ゼラチンを少量加えることでのど越しがよくなります。牛乳の脂肪分で口当たりもなめらかです。

1人分

エネルギー	101kcal
たんぱく質	1.6g
カルシウム	42mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0g

材料 (2人分)

かぼちゃ	40g
水	大 ^き 2 (30ml)
A 牛乳	大 ^き 4 (60ml)
砂糖	大 ^き 1 (9g)
顆粒ゼラチン(ふやかさずに使えるタイプ)	2g

作り方 (普通食、きざみ状とも同じ)

- 1 かぼちゃは皮を除いて2cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分～1分30秒、やわらかくなるまで加熱し、熱いうちにつぶす。
- 2 1をなべに入れ、Aを加えて混ぜながら煮立てないように温め、熱くなったらゼラチンをふり入れてとかし混ぜ、火を止める。
- 3 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。好んでホイップクリームを飾ってもよい。

ペースト状

- 嚥下機能に合わせて、でき上がりをミキサーにかけ(様子を見て水を補う)、なめらかで飲み込みやすい状態にする。

抹茶ミルクゼリー



調理のポイント

牛乳は煮立てないように温めます。抹茶は最後に加えると色も風味も損なわれません。手軽にできてカルシウム充実のデザートです。

1人分

エネルギー	84kcal
たんぱく質	4.4g
カルシウム	89mg
食物繊維	0g
食塩相当量	0.1g

材料 (2人分)

牛乳	1¼ ^ダ (250ml)
砂糖	大 ^き 2 (18g)
顆粒ゼラチン(ふやかさずに使えるタイプ)	5g
抹茶	小 ^き 1¼ (0.5g)
湯	小 ^き 1

作り方 (普通食、きざみ状とも同じ)

- 1 なべに牛乳、砂糖を入れて温め、煮立つ前に顆粒ゼラチンを加えてとかし混ぜ、火を止める。
- 2 抹茶を分量の湯でとき、1に加えて混ぜ合わせる。
- 3 器に流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

ペースト状

- 嚥下機能に合わせて、でき上がりをミキサーにかけ(様子を見て水を補う)、なめらかで飲み込みやすい状態にする。水分が分離するときはとろみ調整食品を混ぜる。

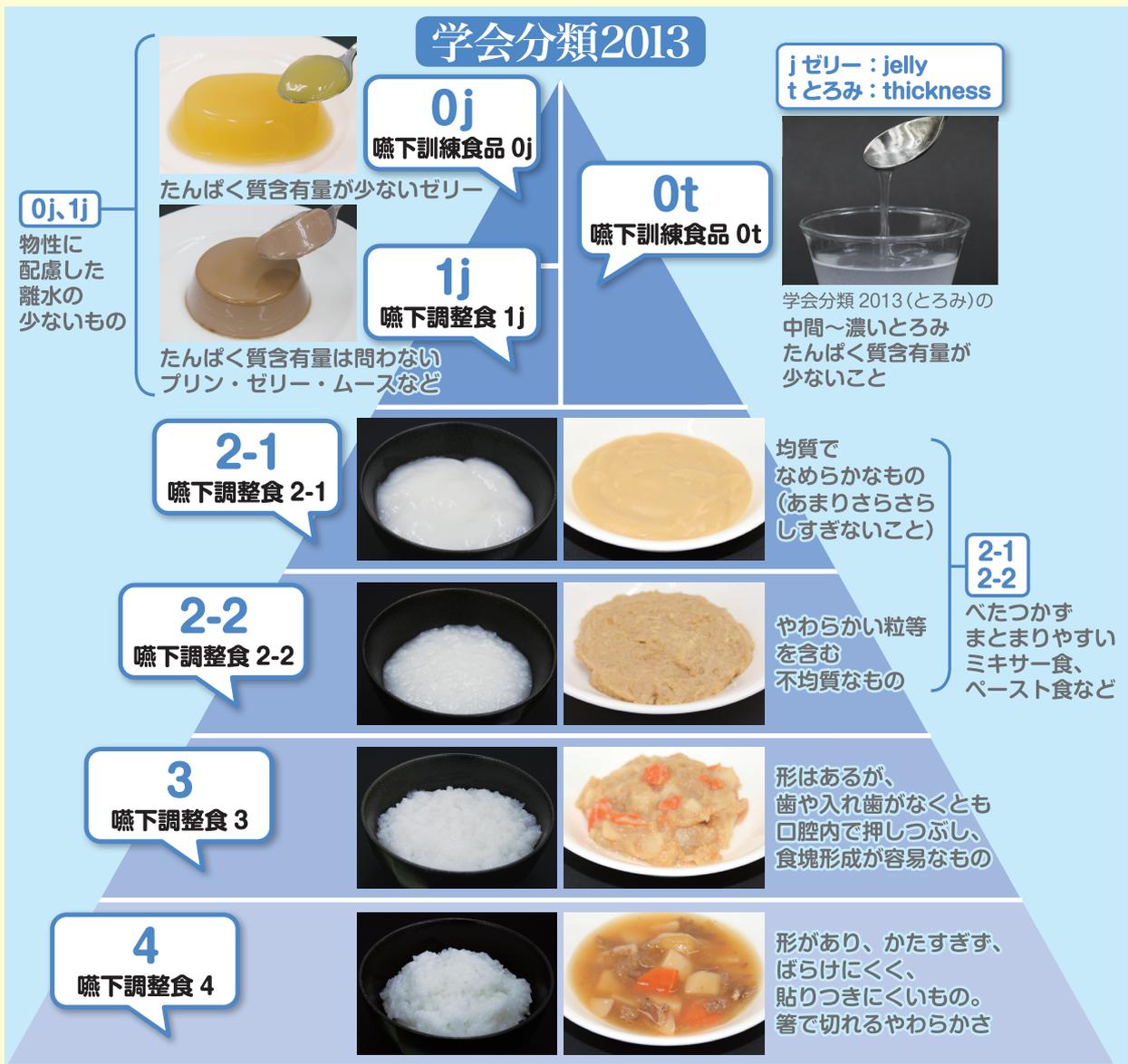
本冊子の嚥下調整食は、日本摂食嚥下リハビリテーション学会の「嚥下調整食分類 2013」(学会分類 2013)の次のレベルを指標にしています。

きざみ状 ↔ 嚥下調整食 4

ペースト状 ↔ 嚥下調整食 2-1

*ただしあくまでも目安です。

退院時の食事指導に 学会分類 2013



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。

参考資料：はつらつ食品カタログ「学会分類 2013 と他分類の対応」コラム(ヘルシーネットワーク)より一部抜粋