

安心らくらく

食事サポートブック



栄養科
管理栄養士



リハビリ科
言語聴覚士



さがみリハビリテーション病院

嚥下調整食分類 2013

j ゼリー : jelly
t とろみ : thickness

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

タンパク質含有量が 少ないゼリー



1j

嚥下訓練食品 1j

タンパク質含有量は 問わない
プリン・ゼリー・ムースなど



0t

嚥下訓練食品 0t

学会分類2013(とろみ)の
中間 ~ 濃い とろみ
タンパク質含有量が
少ないこと

2-1

嚥下訓練食品 2-1



均質で
なめらかなもの
(あまりサラサラ
しすぎないこと)

2-1. 2-2

べたつかず
まとまりやすい
ペースト食など

2-2

嚥下訓練食品 2-2



やわらかい粒 等
を含む
不均質なもの

3

嚥下訓練食品 3



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

4

嚥下訓練食品 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

他分類

学会 分類 2013	嚥下食 ピラミッド	特別用途食品 	UDF  コヒーゼラデザインフード	スマイルケア食  スマイルケア食
0 j	L 0 【開始食】	許可基準 I	—	ゼリー状 0
0 t	L 3 の一部 【とろみ水】	—	—	ゼリー状 0
1 j	L 1 . L 2 【嚥下食 I・II】	許可基準 II	区分 4 かまなくて よい	ムース状 1
2-1	L 3 【嚥下食 III】	許可基準 II . III	区分 4 かまなくて よい	ペースト状 2
2-2	L 3 【嚥下食 III】	許可基準 II . III	区分 4 かまなくて よい	かまなくて 良い 2
3	L 4 【移行食】	—	区分 3 舌で つぶせる	舌で つぶせる 3
4	L 4 【移行食】	—	区分 2 歯ぐきで つぶせる	歯ぐきで つぶせる 4
			区分 1 容易にかめ る(1部)	—

- ・食形態 :
- ・主 食 :
- ・副 食 :



まぜても ジュレ

0 j

0 t

1 j



ミキサー粥

2-1



酵素粥

2-2



全粥

3

主 菜		副 菜
ミキサー	ミキサー	ミキサー



軟飯

4

軟菜みじん	軟菜みじん	軟菜みじん

他分類

学会 分類 2013	嚥下食 ピラミッド	特別用途食品 	UDF  コヒーゼンデザインフード	スマイルケア食  スマイルケア食
0j	L 0 【開始食】	許可基準 I	—	ゼリー状 0
0t	L 3 の一部 【とろみ水】	—	—	ゼリー状 0
1j	L 1 . L 2 【嚥下食 I・II】	許可基準 II	区分 4 かまなくて よい	ムース状 1
2-1	L 3 【嚥下食 III】	許可基準 II . III	区分 4 かまなくて よい	ペースト状 2
2-2	L 3 【嚥下食 III】	許可基準 II . III	区分 4 かまなくて よい	かまなくて 良い 2
3	L 4 【移行食】	—	区分 3 舌で つぶせる	舌でつぶせる 3
4	L 4 【移行食】	—	区分 2 歯ぐきで つぶせる	歯ぐきでつぶせる 4
			区分 1 容易にかめ る(1部)	—

主食



米飯



軟飯

米飯の重量と同じ
水分量でさっと煮る
または 米飯の 1.5
割増しで 炊飯

学会分類

4



全粥

学会分類

3



酵素粥

全粥の重量に対し
スベラカーゼ 2%を
入れ 火にかける
(全粥 300gに
6g)

学会分類

2-2



ミキサー粥

全粥をミキサーにかけ
重量の2%
スベラカーゼを入れ
火にかける

学会分類

2-1

【主食】ミキサー粥の作り方



①【準備するもの】

- ・ 全粥 300g
- ・ スベラカーゼ 6g

〔 全粥の重量に対して、
2%のスベラカーゼ 〕



② 全粥をミキサーにかける。 〔 粒がなくなるまでミキサーにかける 〕

鍋に移し スベラカーゼ 6g
を入れ、火にかける。
(80℃以上で固まる)



③ 茶わんに移し冷まして、 出来上がり。

ゆるかったり、固まって
いない時は、もう一度、
鍋で火にかけて冷ます。

主 菜



常 菜



軟菜 (一口大)

柔らかく仕上げ
2cm×2cm 角



軟菜 (きざみ)

柔らかく仕上げ
1cm×1cm 角



軟菜 (みじん)

フードプロセッサー
にかけ とうみをつけ、
パサつかないよう配慮

学会分類

4



ミキサー

ミキサーにかけ
スルーパートナーで
冷やし固めている

学会分類

3



ペースト

つぶの無い状態

学会分類

2-1

【主菜】 ミキサー の作り方



【準備するもの】

- 常菜のおかず
- スベラカーゼ

※ おかずの重量に対して
1.5 % スベラカーゼ



常菜のおかず

- 肉
 - 野菜
- それぞれ分けて
ミキサーにかける
- ※ 物性がそれぞれ違うので
分けてミキサーにかけた方がよい



- ミキサーにかけながら、分量の
スベラカーゼを入れる
- ※ 肉・魚は水分がないと、ミキサー
にかからないので、だし汁を
入れ ミキサーにかける
- ミキサーにかけ とうみ剤と混ぜ
合わせた後、それぞれの型に
入れ、15分位 冷ます。



それぞれ材料を
お皿に盛り付けで出来上がり

【主菜】 軟菜(みじん)の作り方



【 常菜のおかず 】

- ・ 肉
- ・ 野菜

それぞれ
フードカッターに
かける 又は
包丁でみじん
切りにする



フードカッター 又は 包丁で
みじん切り にしたままだと、
水分が多いので、とろみ剤で
まとめる。

(食材によって分量が違う為
加減しながら入れる)

※ 肉・魚は、パサつくので
だし汁 を少しいれ、しっとり
させながら とろみ剤を入れる



それぞれの材料を
お皿に盛り付けて出来上がり

副菜



常菜、一口大

2cm×2cm 角 以上



きざみ

1cm×1cm 角



みじん

フードプロセッサー
にかけ、とろみをつけて
いる

学会分類

4



ミキサー

ミキサーにかけ
スルーパートナーで
冷やし固める

学会分類

3



ペースト

つぶの無い状態

学会分類

2-1

やわらか食（軟菜食）

～ 嚥下調整食 3～4 ～

やわらか食(軟菜食)とは？

- ・噛む力やのみ込む力が低下している方に適した食事。
- ・舌や歯茎で押しつぶすことができる、やわらかい食事。



やわらか食(軟菜食)の特徴

- ・適当な粘度があって、口の中でバラバラになりにくい物。
- ・噛むとき、のみ込む時変形しやすい食べ物。
- ・べたつかないもの
- ・粘膜にくっつきにくいもの



やわらか食(軟菜食)に 不向きなもの(噛みにくく、のみみにくいもの)

長時間煮ても硬いもの	・肉(加工品含む) ・魚(脂が少ない魚) ・魚介類 ・漬物 ・野菜の皮(茄子、胡瓜、ピーマンなど)
粘りの強いもの	・餅
弾性の高いもの	・コンニャク ・かまぼこ ・たこ ・いか など
繊維が多いもの	・生野菜 ・アスパラ ・ごぼう ・蓮根 ・きのこ類
歯や口蓋(上あご)にへばりつきやすいもの	・わかめ ・板のり
ポロポロ、ぼそぼそしているもの	・ひき肉のそぼろ ・おから ・きな粉などの粉末 ・豆類 ・もやし ・ミックスベジタブル
揚げ物 (パン粉衣や表面がカリッと揚がっているもの)	・フライ ・春巻きの皮 ・天ぷらなど
酸味・辛味・刺激の強いもの	・酢 ・唐辛子 ・生姜 ・こしょう など ※使用しないか、個人に合わせ調整する

不向きであるものも、調理法や切り方を変える事により、食べる事ができるものもある。
また、個人差があるので、食べやすい物、形を選んでいくと良い。

やわらか食(軟菜食)に適した料理例

主食	お粥 ~ 軟飯	・カレー ・炊き込みご飯 ・散らし寿司 など
	めん類(柔らかくゆでる)	・かけ ・つけ ・焼きそば ・ラーメン ・スパゲティ ※必要に応じて、めんをカットする
	パン	・食パン(耳の無いもの) ・ロールパン ・ジャム、卵サンド ・パン粥 など
主菜	肉料理	・肉団子 ・そぼろあん ・麻婆豆腐 ・柔らかハンバーグ(豆腐や多めにつなぎを加える) など ・柔らか食用加工肉を使用
	魚料理	・カレイ、赤魚、白身魚の煮付け、照り焼き ・刺身 ・しんじょう など ・柔らか食用加工魚を使用
	卵料理	・卵豆腐 ・茶碗蒸し ・炒り卵 ・オムレツ ・目玉焼き ・厚焼き卵 など
	豆腐料理	・豆腐ハンバーグ ・麻婆豆腐 ・冷奴 ・湯豆腐 ・豆腐ステーキ ・絹揚げ など
副菜	煮物	・南瓜 ・芋類 ・大根 ・人参 ・インゲン ・はんぺん ・さつま揚げ など
	サラダ	・キャベツ ・大根 ・ニンジン ・トマト ・スナップエンドウ ・人参 ・胡瓜(皮むき) ・玉葱 ・ブロッコリー ・マカロニサラダ ・ツナサラダ ・ポテトサラダ など
	和え物	・お浸し、胡麻和え、ピーナツ和え など (法蓮草・小松菜・白菜・菜の花・青梗菜などの柔らかい葉の部分)
その他	果物	・キウイ ・いちご ・房を取り除いたみかん ・バナナ ・缶詰
		・ヨーグルト ・ゼリー ・プリン ・フルーチェ ・アイスクリーム ・シャーベット ・ムース ・スイートポテト ・水ようかん など滑らかなもの

調理法の工夫

- ・ 野菜の皮をむく … 茄子、胡瓜、トマト、ピーマンなど
- ・ 加熱して柔らかくする … サラダでも一度火を通す。
- ・ 圧力鍋の使用 … 蓮根、ごぼうなどの根菜類など
- ・ 小さくカット … 一口大、きざみ、みじん、 スライス
- ・ とろみをつける … 煮汁や炒め汁に、片栗粉や葛粉を使用する。
ひき肉料理は、とろみを付けてボソボソを防止。
- ・ あんをかける … フライにタルタルなどのソースをかける。
天ぷらにとろみをつけた天つゆをかける

嚥下障害により、トロミが必要な方

嚥下障害のある方は、特にサラサラな水分にむせ、口の中で食べ物がバラバラになる事で誤嚥しやすくなります。

サラサラな水分を除き、とろみをつけたり、あんをかけたたりするなど、のみ込みやすくするための工夫が必要となります。

お粥	<ul style="list-style-type: none"> ・水分(重湯)がなくなるまで炊く。 ・ザルで水切りをして、盛り付ける。
めん	<ul style="list-style-type: none"> ・やわらかく茹で、適した長さに切る。めんつゆにはとろみを付ける。 ・焼きそば→あんかけ焼きそば ・スパゲティミートソース → ミートソースにとろみを付ける <p>※どうしてもムセる場合は、めん類は禁止食とする。</p>
パン	<ul style="list-style-type: none"> ・パン粥にする。 ・ジャムやはちみつなどを塗り、しっとりさせ、ちぎれやすくする。 ・とろみ付きスープに漬けて食べる。 <p>※どうしてものみ込む事が困難な場合は、パンは禁止食とする。</p>
煮物 炒め物	<ul style="list-style-type: none"> ・煮物や炒め物も、中華料理のように片栗粉や葛粉、トロミ剤で、とろみを付ける。
ポテト サラダ	<ul style="list-style-type: none"> ・中に入れる野菜は、みじん切りにして、じゃが芋と混ぜる。
揚げ物	<ul style="list-style-type: none"> ・揚げてから時間がたち、衣がしんなりしたものに、ソースや、あんかけ、トロミ剤、ジュレタイプの調味料をかけると食べやすい。 ・ポテトコロッケ ・クリームコロッケ ・市販の柔らかかつ など <p>※それでも食べにくい、のみ込みにくい場合は、禁止食とする。</p>
青菜	<ul style="list-style-type: none"> ・葉物は、きざみ、みじん切、すり鉢ですったりして、とろみを付けた調味料で和える。

● ミキサー食は、普通食と比べて栄養価が下がります！

不足分を補う方法として、味付けを兼ねて、調味料プラスしましょう！

- ・サラダ油
- ・マヨネーズ
- ・ケチャップ
- ・砂糖
- ・バター
- ・生クリーム
- ・牛乳
- ・豆乳
- ・はちみつ
- ・粉チーズ

などを加えると、エネルギーがアップします！

● バランスの摂れた食事を作るのが難しいとき

いつもの食事に タンパク質 を強化した捕食を常備しておく、手軽に栄養量がアップします。

また、食事量が少ない方にも補う事が出来ます。

● 食事を簡単に作りたいとき

- ・ 1人分の食事を作ろうとすると大変です。
ご家族の食事と同じものをミキサーにかけて作りましょう。
- ・ 「レトルト食品(スープなど)」や「カット野菜」、「水煮」、「缶詰」、「冷凍食品」などの市販食品を上手に取り入れる事で“作る手間”や“時間”を節約できます！

卵料理

- ・ オムレツ
- ・ 卵焼き
- ・ 具たくさん入り卵
- ・ 具たくさんスープ
- ・ 炒め物
- ・ 茶碗蒸し
- など

豆腐料理

- ・ 肉豆腐
- ・ マーボー豆腐
- ・ 炒り豆腐
- ・ 白和え
- ・ 具たくさんスープ
- ・ 冷奴
- ・ 揚げ出し豆腐
- など

※「はんぺん」・「さつまあげ」・「魚肉ソーセージ」・「サラダチキン」・「ちくわ」などの加工品も活用しましょう！

「主食」になるもの



パン粥

- 材料
 - ・食パン・・・1枚
 - ・牛乳・・・150ml
- 調味料
 - ・砂糖・・・小さじ1



パン粥(ミネストローネ)

- 材料
 - ・食パン・・・1枚
 - ☆玉葱・・・30g
 - ☆人参・・・20g
 - ☆ベーコン・・・20g
 - ☆キャベツ・・・20g
 - ☆トマト・・・30g
- 調味料
 - ・チキンコンソメ・・・2g
 - ・トマトケチャップ・・・5g

◆ 作り方 ◆

1. 「食パン」の耳をとり、2cm角に切る
2. 「牛乳」に「砂糖」を加え 火にかける
3. “2”に“1”を加え、ひと煮立ちさせる

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー232kcal 蛋白9.2g 塩分0.8g

◎ “牛乳”を“メイバランスMini”に変えると⇒

カロリー319kcal 蛋白 19.7g 塩分1.3g

◆ 作り方 ◆

1. 「パン」の耳をとり 2cm角に切る
2. 具材を全て 5mm角に切る
3. 鍋に適量(150ml程度)の水を入れ 火にかけ「☆具材」を入れ、やわらかくなるまで煮る
4. 「調味料」と「トマト」を加える
5. 「食パン」を入れひと煮立ちさせる
※ポイント！パンが勢い良く水分を吸うので、後から水を足して下さい

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー199kcal 蛋白9.6g 塩分1.8g

◎ “オリーブオイル”を 小さじ2 加えると⇒

カロリー273kcal 蛋白9.6g 塩分1.8g



* スタミナやきとり丼 *

■ 材料

- ・焼き鳥串(市販)・・・2本
- ・キャベツ・・・1枚
- ・白ごま・・・適量
- ・ご飯・・・1膳分
- ・万能ねぎ・・・3g

■ 調味料

- ・マヨネーズ・・・10g

◆ 作り方 ◆

1. 「キャベツ」を千切りにし、ご飯の上に
 2. 「万能ねぎ」を小口に切る
 3. 「焼き鳥」串をほぐし上にのせる
 4. 「マヨネーズ」を網目状にかける
 5. 「白ごま」、「万能ねぎ」をふりかける
- ※ポイント！一緒に「キムチ」をのせても美味しく食べられます！

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー495kcal 蛋白15.4g 塩分0.9g

◎ “温泉卵” をのせると⇒

カロリー571kcal 蛋白21.6g 塩分1.1g



レンジで簡単！

* 中華風まぜごはん *

■ 材料

- ・精白米・・・80g
- ・椎茸・・・1/2個
- ・水・・・220ml
- ・鶏挽き肉・・・30g
- ・しめじ・・・1/4個

■ 調味料

- ・☆酒・・・小さじ2
- ・☆薄口しょうゆ・・・小さじ1
- ・昆布(3cm角)・・・1枚

◆ 作り方 ◆

1. 「米」を洗ったあと、「調味料」と「昆布」を加える
2. 具材を入れた後、電子レンジで600wで5分加熱した後、全体を混ぜてから200wで15分加熱する

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー354kcal 蛋白12.2g 塩分0.8g

◎ “ごはん”に“チーズ”15gを
まぜると⇒

カロリー422kcal 蛋白16.7g 塩分1.4g



* はんぺんのレンチン蒸し *

■ 材料

- ・はんぺん・・・70g
- ・かにかま・・・70g
- ・グリーンピース・・・適宜

■ 調味料

- ・塩・・・少々
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・酒・・・少々
- ・マヨネーズ・・・大さじ1



* sanzama缶と豆腐の煮物 *

■ 材料

- ・sanzama蒲焼缶・・・1缶
- ・豆腐・・・1/2丁
- ・生姜・・・かけら1/2
- ・万能ねぎ・・・少々

■ 調味料

- ・だし汁・・・50ml
- ・みりん・・・大さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1
- ・醤油・・・大さじ1/2

◆ 作り方 ◆

1. 「はんぺん」を適当な大きさに千切をしてビニール袋に入れる
2. 「かにかま」と調味料を入れて、よく揉む
※(ポイント!) 粘りがでるまで
3. 5等分してラップで包み絞って、まとめた後グリーンピースをのせる
4. 耐熱皿にのせ、600wで3分加熱する

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー264kcal 蛋白9.9g 塩分4.4g

◎ “マヨネーズ”大さじ2 増量すると⇒
カロリー320kcal 蛋白10.0g 塩分4.4g

◎ “ごま油” 小さじ1 入れると⇒
カロリー301kcal 蛋白9.9g 塩分4.4g

◆ 作り方 ◆

1. 「豆腐」を4等分に切る
2. 鍋に調味料を入れ、煮立てた後、豆腐を加える
3. 再び、煮立ってきたら「sanzama」をほぐしながら「豆腐」にのせ、「生姜」をちらして蓋をして、3~4分煮る
4. 器に盛り「万能ねぎ」をのせる

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー317kcal 蛋白21.5g 塩分1.2

◎ “豆腐”を「厚揚げ」に変えると⇒
カロリー359kcal 蛋白22.3g 塩分1.2g

◎ “豆腐”を「揚げ出し豆腐」にすると⇒
カロリー414kcal 蛋白22.3g 塩分1.2g



* 鶏肉のねぎソースかけ *

■ 材料

- ・サラダチキン(市販)・・・100g
- ・長葱・・・30g
- ・サラダ用カット野菜・・・1P

■ 調味料

- ・醤油・・・小さじ1 ・ごま油・・・小さじ1
- ・酢・・・小さじ2



* メンチカツの卵とじ *

■ 材料

- ・メンチカツ(市販)・・・1枚
- ・三つ葉・・・適宜
- ・卵・・・1個

■ 調味料

- ・だし汁・・・50ml ・醤油・・・10g
- ・みりん・・・5g ・砂糖・・・2g

◆ 作り方 ◆

1. ソース用の小皿に「長葱」を みじん切りし、調味料と併せておく
2. 「サラダチキン」をほぐした後、電子レンジで、1分程 加熱する
3. 器に「カット野菜」を敷き、“2” をのせ “1” の調味料をかける

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー252kcal 蛋白16.8g 塩分0.8g

◎ “ねぎソース” を
“ねりごまソース” に 変えると ⇒

カロリー319kcal 蛋白 19.7g 塩分1.3g

◆ 作り方 ◆

1. 「卵」をといておく
2. 調味料をあわせ、鍋でひと煮立ちさせる
3. 「メンチカツ」をいれ、汁をからませた後 溶き卵を入れてから、ふたをして加熱する
4. 丁度良い大きさに切った「三つ葉」を添える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー371kcal 蛋白15.9g 塩分2.7g

◎ “卵” に “マクトンパウダー” 5g を
加えると ⇒

カロリー405kcal 蛋白15.9g 塩分2.7g



* 小松菜ピーナツバター和え *

■ 材料

・小松菜・・・100g

■ 調味料

・ピーナツバター・・・小さじ1
・醤油・・・小さじ1/2



* 南瓜のミルク煮 *

■ 材料

・南瓜・・・80g

■ 調味料

・牛乳・・・100ml
・砂糖・・・5g

◆ 作り方 ◆

1. 「小松菜」を食べやすい大きさにカットした後、茹でる
2. 「ピーナツバター」、「醤油」を加え和える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー42kcal 蛋白2.7g 塩分0.4g

- ◎ “ピーナツバター” を 小さじ1、
“砂糖” を 小さじ 1/2 加えると ⇒
カロリー74kcal 蛋白3.7g 塩分0.4g

◆ 作り方 ◆

1. 「南瓜」を食べやすい大きさに切る
2. 鍋に湯を沸かし「南瓜」を軽く煮た後、水を捨ててから「牛乳」、「砂糖」を加え加熱し、軟かくなるまで煮る

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー152kcal 蛋白5.1g 塩分0.1g

- ◎ “牛乳” を “メイバランスMini” に
変えると ⇒
カロリー245kcal 蛋白7.8g 塩分0.2g

◆ 作り方 ◆

1. 「アボカド」、「バナナ」を1cm角に切る
2. 調味料で和える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー207kcal 蛋白2.6g 塩分0.1g

◎クリームチーズ10gを加えると⇒

カロリー242kcal 蛋白3.4g 塩分0.7g



* アボカドとバナナのサラダ *

■ 材料

- ・アボカド…70g
- ・バナナ…50g

■ 調味料

- ・マヨネーズ…小さじ1
- ・ヨーグルト…小さじ1/2
- ・砂糖…1g
- ・塩、胡椒…少々



* 茶わん蒸し *

■ 材料

- ・鶏肉…10g
- ・椎茸…1/2個
- ・かまぼこ…5g
- ・三つ葉…適量
- ・卵…1/2個

■ 調味料

- ・だし汁…100ml
- ・醤油…1g
- ・牛乳…100ml
- ・砂糖…5g

◆ 作り方 ◆

1. 「鶏肉」、「椎茸」、「かまぼこ」を好みの大きさに切る
2. 「卵」を溶いた後、調味料を混ぜ1と一緒に器に流し入れる
3. 2の上に「三つ葉」をちらす
4. ふきんをかぶせ、湯を沸かした鍋の中で中火10分 弱火10分 程度 蒸す

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー73kcal 蛋白2.6g 塩分0.4g

◎豆腐40g、クリープ5mlを加えると⇒

カロリー122kcal 蛋白4.5g 塩分0.4g

「汁物」になるもの



* 豚汁 *

■ 材料

- ・豚バラ肉・・・20g
- ・人参・・・10g
- ・大根・・・20g
- ・長葱・・・10g
- ・ごぼう・・・10g

■ 調味料

- ・だし汁・・・100ml
- ・味噌・・・8g



* 卵と豆腐のわかめスープ *

■ 材料

- ・卵・・・1個
- ・豆腐・・・100g

■ 調味料

- ・わかめスープの素・・・1P

◆ 作り方 ◆

1. 「野菜」を食べやすい大きさにカットした後「肉」と一緒に鍋で炒める
2. 「だし汁」を入れ「野菜」が柔らかくなるまで煮込む
3. 「野菜」が柔らかくなったら 火 を止めて「味噌」をとかした後、「ごま油」を加える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー-105kcal 蛋白5.2g 塩分1.1g

◎ **ごま油** を **小さじ1** 加えると⇒

カロリー-142kcal 蛋白5.2g 塩分1.1g

◆ 作り方 ◆

1. 器に「卵」を割り入れ よく混ぜる
2. 「豆腐」を皿に取り出し、ラップをかけてレンジで1分加熱する
3. 「わかめスープ」の素を入れて、かき混ぜながら熱湯をそそぎ、加熱した「豆腐」を加える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー-149kcal 蛋白13.0g 塩分1.3g

◎ **ごま油** を **小さじ1** 加えると⇒

カロリー-185kcal 蛋白 13.0g 塩分1.1g



* 簡単豆乳味噌スープ *

■ 材料

- ・豆乳・・・100ml
- ・牛乳・・・100ml

■ 調味料

- ・味噌・・・5g
- ・顆粒だし・・・適宜



* 卵と豆腐のわかめスープ *

■ 材料

- ・冷凍むきあさり・・・20g
- ・ベーコン・・・20g
- ・じゃがいも・・・20g
- ・玉葱・・・50g

■ 調味料

- ・ホワイトソース(缶)・・・50g
- ・コンソメスープ・・・50cc
- ・牛乳・・・50g

◆ 作り方 ◆

1. 「豆乳」と「牛乳」を混ぜ合わせた後、電子レンジで5分ほど加熱する
2. 「味噌」、「顆粒だし」を加える

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー-95kcal 蛋白5.8g 塩分0.7g

- ◎ **バターを小さじ1、**
粉チーズを小さじ1 加えると⇒
カロリー-135kcal 蛋白6.7g 塩分0.9g

◆ 作り方 ◆

1. 「ベーコン」、「じゃがいも」、「玉葱」を5mm角程度に切る
2. 「ベーコン」、「玉葱」を「無塩バター」で炒める
3. 火が通ったら「じゃがいも」を加え、「コンソメスープ」、「牛乳」をいれて煮込む

★ 簡単カロリーアップ ★

このままだと

カロリー-219kcal 蛋白11.0g 塩分1.7g

- ◎ **コンソメスープを加えずに**
マカロニ 15g
チーズ 20g を加えてグラタンに
アレンジすると⇒
カロリー-344kcal 蛋白17.5g 塩分2.3g

コンビニ食材で簡単できるメニュー

レタスの韓国風サラダごはん			作り方			
kcal		塩分	g			
			①ご飯を温め、お皿に盛る。 ②レタスマックス、ちぎった海苔、ごま油、塩一つまみの順にご飯の上に寄せ、最後に半分に切った煮卵を乗せて完成。			
			減塩ポイント			
			ごま油の風味で、少ない塩分量でもおいしく食べられます。			
材料	パックごはん 1個 (200g)	煮卵1個	レタスマックス	のり2枚	ごま油 大きじ1杯	塩 一つまみ
						
エネルギー(kcal)	294kcal					
食塩相当量(g)	0.0g					

トマトリゾット風パン粥		作り方	
147kcal	P 5.6g 塩分 0.4~0.6g		
		①パン粉を20gと野菜ジュースを器に入れ、混ぜ合わせる。 ②3分程おいてパン粉にジュースを吸わせる。 ③レンジで1分温め、かき混ぜる。 ④③を3回繰り返し、チーズをふって完成。 (トマト酸味が苦手な方は、塩、コショウ、砂糖などを混ぜると味がまろやかになります。)	
		調理ポイント	
		パン粉を手ですり潰すと完成が滑らかになります。	
材料	パン粉 (20g)	トマトジュース (1本)	パルメザンチーズ (2g)
			
エネルギー(kcal)	73	64	10
食塩相当量(g)	0.2	0.1~0.3	0.1

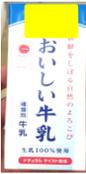
コンビニ食材で簡単できるメニュー

トマトリゾット		作り方	
264kcal P6.05g • 塩分 1.9g		<ol style="list-style-type: none"> ①ご飯をチンする ②トマトスープの素と水350mmチンしたご飯を鍋に入れ火をかける（水分が飛び20分程度） ③パルメザンチーズをふりかけ完成 	
		調理ポイント	
		粥は押しつぶしながら火にかけると早く出来上がります	
材料	レトルトご飯1袋（150g）	完熟トマトスープ1袋（10g）	パルメザンチーズ（2g）
			
エネルギー(kcal)	213	38	13
食塩相当量(g)	0	1.8	0.1

豆腐と卵の甘辛あん		作り方	
217kcal P12g • 塩分 2.5g		<ol style="list-style-type: none"> ①豆腐を食べやすい大きさにカット ②卵を皿に乗せる ③鍋にたれとカットした豆腐をいれ、5分程度炒める ④さらにもりつけ完成 	
		調理ポイント	
		豆腐は崩れやすいのでヘラなどで丁寧に炒めることで出来上がりが美しくなります	
いあためる材料	絹豆腐1/2袋（50g）	切れてる厚焼き玉子1/2袋（57.5g）	肉豆腐甘口しょうゆだれ1/2袋
			
エネルギー(kcal)	30	100	87
食塩相当量(g)	0	0.8	1.7

コンビニ食材で簡単できるメニュー

麻婆豆腐あんかけうどん		作り方		
(1人) 526kcal P 29.1g • 塩分 4.0g		①ほうれん草30gをラップし、レンジで加熱する。 ②うどんをレンジで加熱し、お皿に盛る。 ③麻婆豆腐もレンジで温める。①のうどんに麻婆豆腐をかける。 ④ほうれん草を添えて出来上がり。		
		ポイント		
		火や包丁を使わず、温かい料理が食べれます。かかる時間も加熱時間のみ。カロリーや塩分が気になる方は量を調節しましょう。		
材料	うどん1玉(200g)	麻婆豆腐	冷凍ほうれん草	めんつゆ
				
エネルギー(kcal)	243kcal	268kcal	6kcal	9kcal
食塩相当量(g)	1.2g	1.6g	0g	1.2g

パン粥		作り方		
239kcal P 9.5g 塩分 0.4g		①パン粉を20gと牛乳をボウルに入れ、混ぜ合わせる。 ②3分程おいてパン粉に牛乳を吸わせる。 ③ボウルを湯煎して温める。(15~20分程度) ④お皿に盛り付けて、ソースをかけて完成。 (ソースは果肉が入っていないジャムやはちみつなど)		
		調理ポイント		
		パン粉を手ですり潰すと完成が滑らかになります。		
材料	パン粉(20g)	牛乳(1本)	はちみつ(10g)	
				
エネルギー(kcal)	73	137	29	
食塩相当量(g)	0.2	0.2	0	

コンビニ食材で簡単できるメニュー

豆腐と里芋のグラタン

作り方

(1人) 195kcal P 10.3 g・塩分 2.3 g

- ①ベーコンとほうれん草を温めておく。
- ②あらかじめ油を塗っておいた耐熱皿に里芋煮、豆腐、シラスを入れ、つぶしておく。
- ③②に①、ホワイトソースを加えて軽く混ぜ、チーズをのせて、オーブントースターで表面に軽く焦げ目がつくまで、焼く。



ポイント

ホワイトソースの風味で、少ない塩分量でもおいしく食べられます。

材料	チーズ	ベーコンとほうれん草	ホワイトソース	里芋煮	シラス	豆腐
2人分の材料となっています。						
エネルギー(kcal)	118kcal	46kcal	63kcal	68kcal	24kcal	72kcal
食塩相当量(g)	0.54g	2.3g	0.7g	0.8g	0.31g	0.013g

チーズ入りスクランブルエッグ

作り方

195kcal P 9.4 g・塩分 2.2g

- ①たまごサラダを袋上からつぶす。
- ②チーズ半枚をちぎり、つぶしたたまごサラダ、牛乳大さじ1、バター6gを混ぜる。
- ③②をレンジで30~40秒温める。
- ④お皿に盛り、ケチャップをかける。



ポイント

チーズの他にツナ缶などアレンジができます。

材料	たまごサラダ	チーズ1/2枚	牛乳	ケチャップ	バター
					
エネルギー(kcal)	102kcal	29kcal	10kcal	9kcal	45kcal
食塩相当量(g)	1.6g	0.15g	0.03 g	0.25g	0.12g

コンビニ食材で簡単できるメニュー

たまご豆腐のカニあんかけ		作り方		
(1人) 75kcal	P 19.6g・塩分 1.6g			
	①カニ缶とたまご豆腐のたれ、片栗粉小さじ1、水100ccを混ぜ、レンジで20秒。 ②たまご豆腐をお皿にあけ、①のカニあんかけを上からかける。			
	ポイント			
	3分ほどでできあがります。 あんは、片栗粉の量で調節できます。			
材料	たまご豆腐 (2個)	カニ缶	片栗粉	
2人分の材料となっています。				
エネルギー (kcal)	68kcal	73kcal	8kcal	
食塩相当量 (g)	1.4g	1.7g	0	

かぼちゃのヨーグルトサラダ		作り方		
(1人) 162kcal	P 1.7g・塩分 0.4g			
	①かぼちゃサラダにヨーグルト大匙1を入れて混ぜる。			
	ポイント			
	混ぜるだけの簡単レシピ。			
材料	かぼちゃサラダ1p	ヨーグルト(大1)		
				
エネルギー (kcal)	153kcal	9kcal		
食塩相当量 (g)	0.4g	0g		

コンビニ食材で簡単できるメニュー

里芋のごま和え団子		作り方		
(1人分) 89kcal P 0.85g ・ 塩分 0.45g		<p>①里芋煮を袋の上からつぶす。</p> <p>②練りごま大匙1と②を混ぜる。団子にしてお皿に盛れば完成。</p>		
		ポイント		
		混ぜるだけの簡単レシピ。 練りごまで簡単カロリーUp。 量が食べれない方におすすめ。		
材料	里芋の煮物 1袋 (90g)	黒ねりごま		
2人分				
エネルギー(kcal)	89k	89k		
食塩相当量(g)	0.9g	0g		

バニラアイスのごまソース		作り方		
(1人) 240kcal P4.35g 塩分0.11g		<p>①器にアイスを盛る。</p> <p>②白ねりごまを適量をアイスにかける。</p>		
		ポイント		
		盛るだけの簡単デザート。		
材料	バニラアイス1個	白練りごま 15g		
材料2人分				
エネルギー(kcal)	380kcal	103k		
食塩相当量(g)	0.23g	0g		

椅子での食事(座位)

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
 - 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
 - 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
 - 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
 - 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
 - 6 足は床につける
- 

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口へ上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

- 
- 背中が丸くなっている
 - あごが上がっている
 - 飲み込みにくくなります。
 - 体とテーブルの距離が遠い
 - いすとテーブルが高すぎたり低すぎたりする
 - 足が浮いており姿勢が不安定
 - 前かがみの姿勢がとりにくくなります。

ベッドでの食事(リクライニング位)

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 足がずり下が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は『やや前かがみ』

○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!!

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)



リクライニング位



あごと胸の間に横指3~4本入るスペース

×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。



介助する側も注意が必要です!

○「召し上がる方の斜め横あたりに座り、食べ物は少し下から口へ運ぶ」がポイントです。



- ・前に座ると圧迫感を与えてしまいます。
- ・介助する方が立っていると、食べ物を上から口へ運ぶことになります。召し上がる方は上を向きあごが上がるため、飲み込みにくくなるだけでなく、誤嚥の原因にもつながります。

! 食後にも心配りを

食後すぐに仰向けになると、食べ物が逆流したり、口の中に残っていた食べ物が気管へ流れ誤嚥につながる可能性があります。できれば、食後2~3時間は上体を起こしておくといいですよ。



とろみ調整食品の必要性

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

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、のど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。



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。

※食品の種類や温度によってとろみの程度に差が生じる場合があります。

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よ。



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。



とろみの状態や温度を確認する。

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。



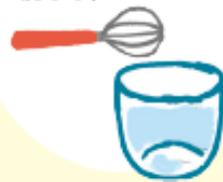
方法2

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

スプーンかわりに小型の泡立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。

使用する前に専門家に相談を

食べる方によって適切なとろみの強さが異なります。また、とろみを強くつけすぎたものを食べると、のどに詰まる恐れがありますので、専門の医師・歯科医師・管理栄養士・言語聴覚士等に相談の上、適切にご使用ください。

① とろみ調整食品を使用することで、飲み込んだ飲食物が誤って気道に入り込むこと(誤嚥)を確実に防げるものではありません。

② **【お取扱い上の注意】**
粉のまま絶対に食べないでください。のどに詰まる恐れがあります。介護や介助が必要な方やお子様の手が届かないところに保管してください。



学会分類 2013(とろみ)早見表

	階段 1 薄い とろみ【Ⅲ-3項】	階段 2 中間 とろみ【Ⅲ-2項】	階段 3 濃い とろみ【Ⅲ-4項】
性状の説明 【飲んだとき】	<ul style="list-style-type: none"> ■ 【drink】するという表現が適切なとろみの程度 ■ 口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみがついていることがあり、気にならない場合もある ■ 飲み込む際に大きな力を要しない ■ ストローで、容易に吸うことができる 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 明らかにとろみがあることを感じ、かつ【drink】するという表現が適切なとろみの程度 ■ 口腔内での動感はやっくりで、すぐには広がらない ■ 舌の上でまとめやすい ■ ストローで吸うのは抵抗がある 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 明らかにとろみがついていて、まとまりが良い ■ 送り込むのに力が必要 ■ スプーンで【eat】すると言う表現が適切なとろみの程度 ■ ストローで吸うことは困難
性状の説明 【見たとき】	<ul style="list-style-type: none"> ■ スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる ■ フォークの歯の間から素早く流れ落ちる ■ カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着 	<ul style="list-style-type: none"> ■ スプーンを傾けるととろとろと流れる ■ フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる ■ カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着 	<ul style="list-style-type: none"> ■ スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい ■ フォークの歯の間から流れ出ない ■ カップを傾けても流れ出ない（ゆっくりと塊となって落ちる）



薄い とろみ



中間の とろみ



濃い とろみ

★ 強すぎる とろみ には 要注意！

学会分類 2013(とろみ)に基づく 使用目安量一覧(水100mlあたり)

商品名 \ 使用目安量(g)	薄い とろみ	中間 とろみ	濃い とろみ
トロミスマイル	0.6 ~ 1.2	1.2 ~ 2.0	2.0 ~ 3.1
トロミパワースマイル	0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.6	1.6 ~ 2.4
トロミクリア	0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 2.9
トロミアップパーフェクト	0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.7	1.7 ~ 2.4
つるりんこ Quickly	0.8 ~ 1.6	1.6 ~ 2.6	2.6 ~ 3.3
トロミアップエース	0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 3.2
ソフティア S	0.7 ~ 1.4	1.4 ~ 2.3	2.3 ~ 3.2
明治トロメイク SP	0.5 ~ 1.2	1.2 ~ 2.1	2.1 ~ 2.7
新スルーキング i	0.6 ~ 1.3	1.3 ~ 2.2	2.2 ~ 3.4
ネオハイトロミール R&E	0.6 ~ 1.4	1.4 ~ 2.2	2.2 ~ 3.2
ネオハイトロミール III	0.4 ~ 0.8	0.8 ~ 1.4	1.4 ~ 2.1
トロメリン Ex	0.6 ~ 1.1	1.1 ~ 1.9	1.9 ~ 2.6
トロメリン V	0.6 ~ 0.9	0.9 ~ 1.4	1.4 ~ 1.9



学会分類対応 市販食品一覧

嚥下調整食分類 2013



他分類

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】	許可基準 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】	許可基準 II	区分4 かまなくてよい	ムース状 1
2-1	L3 【嚥下食Ⅲ】	許可基準 II, III	区分4 かまなくてよい	ペースト状 2
2-2	L3 【嚥下食Ⅲ】	許可基準 II, III	区分4 かまなくてよい	かまなくて良い 2
3	L4 【移行食】	—	区分3 舌でつぶせる	舌でつぶせる 3
4	L4 【移行食】	—	区分2 箸までつぶせる 区分1 容易にかめる(1部)	箸ぐきでつぶせる 4

ゼリー状

0

タンパク質含有量が少ないゼリー

ゼリー状

0

タンパク質含有量が少ないこと



学会分類対応 市販食品一覧

ムース状

1

タンパク質含有量は問わない
プリン・ゼリー・ムースなど



ペースト状

2

均質でなめらかなもの
(あまりサラサラしすぎないこと)



学会分類対応 市販食品一覧

嚥下調整食分類 2013



他分類

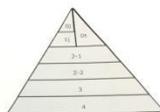
学会分類 2013	嚥下食ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食
0j	L 0 【開始食】	許可基準 I	—	ゼリー状 0
0t	L 3の一部 【とろみ水】	—	—	ゼリー状 0
1j	L 1 . L 2 【嚥下食Ⅰ・Ⅱ】	許可基準 II	区分 4 かまなくてよい	ムース状 1
2-1	L 3 【嚥下食Ⅲ】	許可基準 II, III	区分 4 かまなくてよい	ペースト状 2
2-2	L 3 【嚥下食Ⅲ】	許可基準 II, III	区分 4 かまなくてよい	かまなくて 良い 2
3	L 4 【移行食】	—	区分 3 舌でつぶせる	舌でつぶせる 3
4	L 4 【移行食】	—	区分 2 歯ぐきまでつぶせる 区分 1 容易にかめる(1部)	歯ぐきでつぶせる 4

ペースト状

2

やわらかい粒 等
を含む不均質なもの

2-2



「安心らくらくお食事サポートブック」 資料作成協力会社、団体

- * **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
- * **ヘルシーネットワーク（はつらつかatalog）**
<http://www.healthynetwork.co.jp>
TEL 0120-236-977
- * **渡辺商事**
<http://shop.heartfulfood.jp/>
TEL 0120-210-810
- * **横須賀地区栄養士連絡協議会**
- * **AMG栄養研究会**
2015 プロジェクトチーム
千葉愛友会記念病院、ハートケア湘南芦名
ケアセンター八潮、ナーシングプラザ流山
愛友会セントラルキッチン、横浜相原病院
さがみりハビリテーション病院
- * **さがみりハビリテーション病院**
栄養科、リハビリ科、総務課

アクセスマップ



さがみリハビリテーション病院

〒252-0524 神奈川県相模原市中央区下九沢54-2

TEL : 042-773-3211 (代表)

URL : <http://sagami-rh/or/jp>