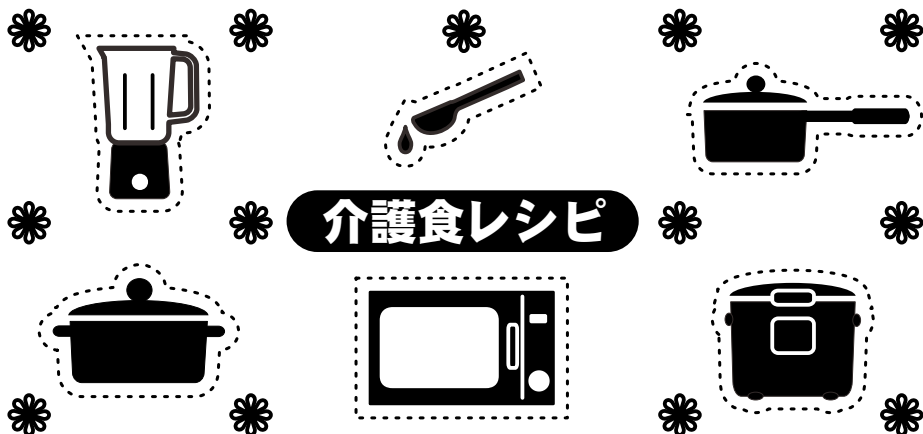


# 介護食を 知ろう②



介護食レシピ

宣言  
 明るい笑顔  
 すぐ返事  
 伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
 げんき君 健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



## 介護食を作るには

嚙む力や飲み込む力が弱まっている方にも食べやすいよう、小さく刻んだりやわらかくするのが介護食の基本です。また、食べる方の状態に合わせ、とろみをつけたり形状を変えるなどの工夫も必要です。



**Point①**  
 ここが大切!

▶ 食べる楽しみを損なわないよう、できるだけ家族と同じ献立をアレンジして作りましょう。



**Point②**  
 ここが大切!

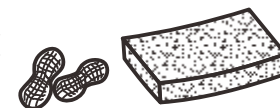
▶ 食事は毎日続くものです。介護食作りに労力をかけすぎず、市販品を使ったり手軽に作るコツを覚えましょう。

### 介護食の主な種類

種類	調理方法	向いている方
軟菜食	やわらかくする	嚙む機能が低下、飲み込む機能が低下 消化機能が低下、箸がうまく使えない
刻み食	小さく刻む	嚙む機能が低下、入れ歯が合わない 口が大きく開けられない
ミキサー食	ミキサーでなめらかにする	嚙む・飲み込む機能が低下している
ソフト食	なめらかなものを形にする	嚙む・飲み込む機能が低下している ミキサー食では食欲が低下する
流動食	液状にする	消化機能が低下している 高熱や手術後など

### 介護食に適していない食品(例)

- ▲パサつくもの・・・焼き魚、ゆで卵、ふかしいも
- ▲うま味噛めないもの・・・かまぼこ、こんにやく、なめこ
- ▲喉に張りつくもの・・・餅、焼き海苔、わかめ、バターロール
- ▲粒が残るもの・・・ピーナッツ、大豆、枝豆
- ▲繊維が多いもの・・・ごぼう、ふき、小松菜
- ▲酸味が強いもの・・・酢の物、柑橘類
- ▲サラサラした水分・・・水、お茶、ジュース



ミキサーにかける、あんかけにする、水分を加える、とろみをつけるなど工夫をすれば食べやすくなるものもあります。

# 介護食レシピ

普段の食事や市販の調理済み食品・冷凍食品を少しアレンジして作ることができます。



## やわらかご飯 軟菜食

- ① 茶碗にご飯を盛り、水大さじ1を振りかける。ラップをしてレンジで1~2分加熱する。
- ② かき混ぜて再びラップをして数分蒸らす。



炊いたご飯をやわらかく

## とろとろご飯 ミキサー食

- ① ミキサーにやわらかご飯と水を入れてなめらかにする。


★水の量は状態に合わせて加減する。

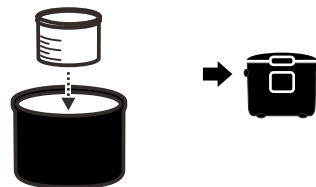


やわらかご飯をペーストに

## ご飯&おかゆ 軟菜食

- ① 筒状の耐熱容器に米を入れ、おかゆ用の水加減にする。
- ② 炊飯器は普通のご飯の分量にする。
- ③ ①を容器ごと炊飯器に入れて一緒に炊く。

 炊飯器には普通食のご飯、耐熱容器にはおかゆができる。



炊飯器でご飯とおかゆを同時に

## かぼちやの煮つけ

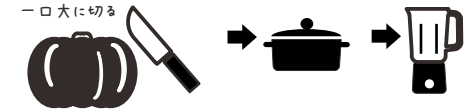
ソフト食 かぼちやの煮つけをなめらかに

- 材料● (1人分)
- かぼちや 100g
  - みりん 小さじ2強
  - しょうゆ 小さじ1弱
  - 塩 少量

●作り方●

- ① かぼちやは種とワタをはずし、一口大に切る。
- ② 鍋の底にかぼちやをきっちり並べて入れ、調味料を入れて弱火で12分煮る。
- ③ ミキサーにかけてなめらかにしたら丸く形を整えて皿に盛る。

ミキサー食 ★ミキサー食の場合は水分を適量加える。生クリームを加えるとエネルギーアップになり口当たりがよくなる。



## かぼちや鶏そぼろあん 軟菜食

そぼろあんを食べやすく

●材料● (1人分)

- 鶏そぼろあん 下記 大さじ1
- かぼちやの煮つけ 50g (市販品や調理済みのもの)
- 水 大さじ2

●作り方●

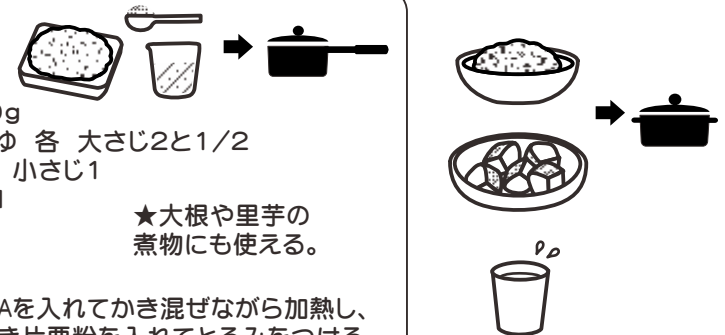
- ① 鶏そぼろあんを作り、かぼちやの煮つけ・水を同じ鍋に入れ、かぼちやが煮崩れるまで煮る。
- ② 木べらでかぼちやを軽くつぶし、全体になじませる。

### 鶏そぼろあん

- 材料●
- 鶏ひき肉 200g
  - A { 酒・砂糖・しょうゆ 各 大さじ2と1/2
  - { 生姜のしぼり汁 小さじ1
  - { 片栗粉 大さじ1
  - { 水 1/2カップ

●作り方●

鍋に鶏ひき肉とAを入れてかき混ぜながら加熱し、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。



# 空也蒸し

ソフト食

このままで  
ソフト食に

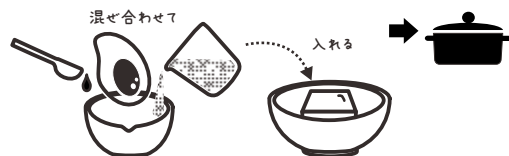
●●材料●● (2人分)

- 豆腐 50g
- 卵 1個
- だし汁 50ml
- しょうゆ 小さじ1/2弱
- わさび 少量

- A {
- だし汁 50ml
  - 酒 小さじ1
  - みりん 小さじ1
  - しょうゆ 小さじ2弱
  - 片栗粉 小さじ2弱
  - 水 大さじ2

●●作り方●●

- ① 豆腐は水気を切って2等分し、蒸し茶碗に入れる。
- ② 卵・だし汁・しょうゆを混ぜ合わせ、茶こしでこして①の茶碗に入れる。蒸し器で12～15分蒸す。
- ③ Aを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 蒸しが終わったら③のあんをかけてわさびをのせる。



# とんかつのソースあん

刻み～  
軟菜食

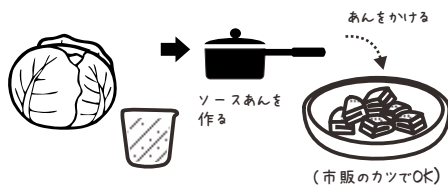
とんかつを  
アレンジ

●●材料●● (1人分)

- とんかつ 80g
- キャベツ 50g
- だし汁 1/2カップ
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 大さじ1
- ウスターソース 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 大さじ1
- 小ねぎの小口切り 少量
- 練り辛子 少量

●●作り方●●

- ① キャベツは食べやすい大きさに切り、煮立てたAの鍋に入れて煮る。やわらかくなったらウスターソースを加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ② とんかつは食べやすい大きさ(2cm角)に切り器に盛る。①をかけて小ねぎを振り、お好みで練り辛子を添える。



🍴 揚げ物は口の中でまとまりにくく誤嚥の危険性があるが、「あん」をかけると食べやすくなる。

# とろとろじゃがいも ハンバーグ

刻み～  
軟菜食

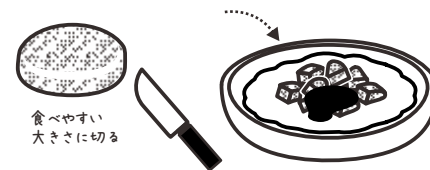
ハンバーグを  
食べやすく

●●材料●● (1人分)

- ハンバーグ(ソースも) 1個
- とろとろじゃがいも 下記の量

●●作り方●●

- ① ハンバーグは食べやすい大きさに切る。
- ② とろとろじゃがいもを器に入れ、上にハンバーグとソースを盛りつける。



# とろとろじゃがいも

●●材料●●

- じゃがいも 1個
- おろしにんにく 少量
- 塩 少量
- 牛乳 1/2カップ+適量

●●作り方●●

- じゃがいもは皮をむいて薄く切り水にさらす。  
Aと一緒に鍋で加熱し、煮立ったら弱火で約15分煮る。  
木べらでつぶし、牛乳を適量加えてとろとろになるまで煮る。



★白身魚やささみのソテーもとろとろじゃがいもを合わせると口の中でまとまり食べやすくなる。

★やわらかくゆでたにんじん・かぼちゃ・ブロッコリーなどの野菜をつぶして加えると彩りがきれいに仕上がる。



# 介護食におすすめの野菜

- \* パサつかない
- \* やわらかくなる
- \* 繊維が残りにくい



- ◎ 里いも じゃがいもよりパサつきにくい
- ◎ 長いも 加熱すると粘りがでて飲み込みやすい
- ◎ かぶ・にんじん 加熱すると歯ぐきでつぶしやすい
- ◎ かぼちゃ 水分を加えると飲み込みやすくなる
- ◎ アボカド 加熱しなくてもペーストになる

## りんごミルクケーキ

流動食 栄養を補える流動食

### ●材料● (1人分)

牛乳 140ml  
卵黄 1個  
砂糖(好んで黒砂糖) 12g  
100%りんごジュース 30ml

### ●作り方●

- ① すべての材料をミキサーか泡立て器でよく混ぜ合わせる。



★りんごジュース入りでさっぱりした風味。砂糖を黒砂糖に変えたり、ココアや抹茶を加えると味に変化が付き、栄養も強化される。

## やわらか団子

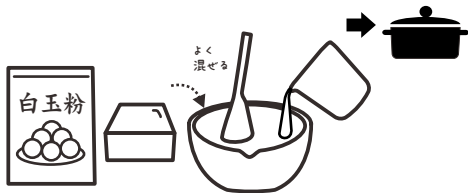
餅の代わりやデザートに

### ●材料● (覚えやすい分量)

白玉粉(または餅粉) 200g  
きぬ豆腐 250~280g

### ●作り方●

- ① 白玉粉ときぬ豆腐250gをよく混ぜる。様子を見ながら徐々に粉を足し、耳たぶ位のかたさにする。  
② ①を丸めて沸騰した湯に入れ、浮き上がったら2分程ゆでる。  
③ 冷水にさっとくぐらせて水気を切る。



★みたらしあん(作り方は7ページ)をかけると、より食べやすくなる。

普通の餅は喉に張りつきやすく、時間が経つとかたくなってしまいが、白玉粉と豆腐で作った餅は食べやすく、かたくなりにくい。

飲み込む機能が低下している方には注意が必要です。



## ＊ ＊ ＊ utoromian の作り方

utoromianをかけると、表面がなめらかになって具がまとまり、焼き魚なども食べやすくなります。

### ●材料●

#### ●基本のutoromian

だし汁 1カップ  
みりん 小さじ2  
塩 小さじ1/3  
片栗粉 小さじ1/2  
薄口しょうゆ 2滴

#### ●甘酢あん

水 1カップ  
砂糖 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
酢 大さじ1  
片栗粉 小さじ1

#### ●めんつゆあん

めんつゆ 1カップ  
片栗粉 小さじ1/2

#### ●みたらしあん

水 1/2カップ  
砂糖 60g  
しょうゆ 50ml  
片栗粉 大さじ1



すぐに作れる!

### ●作り方●

鍋に材料を全て入れてよく混ぜ、弱火でutoromianがつくまでしっかり加熱する。



★utoromianがついたらグツグツと沸騰するまでよく加熱するのがコツ。

## ◇ 水分にも「utoromian」をつける ◇

- ◇ 飲み込む力が弱いとサラサラした水分が飲み込みにくくなります。◇
- ◇ 水・お茶・ジュース・味噌汁などの飲み物に「utoromian」をつけると◇
- ◇ 口の中で広がりにくく、喉に入りやすくなります。◇
- ◇ 市販の「utoromian剤」を使うと容易にutoromianがついて便利です。◇
- ◇ 製品によって使用方法が異なるので説明をよく読んで使いましょう。◇

## 介護食が自宅に届く 配食サービス

栄養バランスを考えた介護食を自宅に届ける「配食サービス」が全国的に増えています。食事を手渡して受け取るので、コミュニケーションや定期的な安否確認ができるメリットもあります。



状況に合わせて利用されてはいかがでしょうか