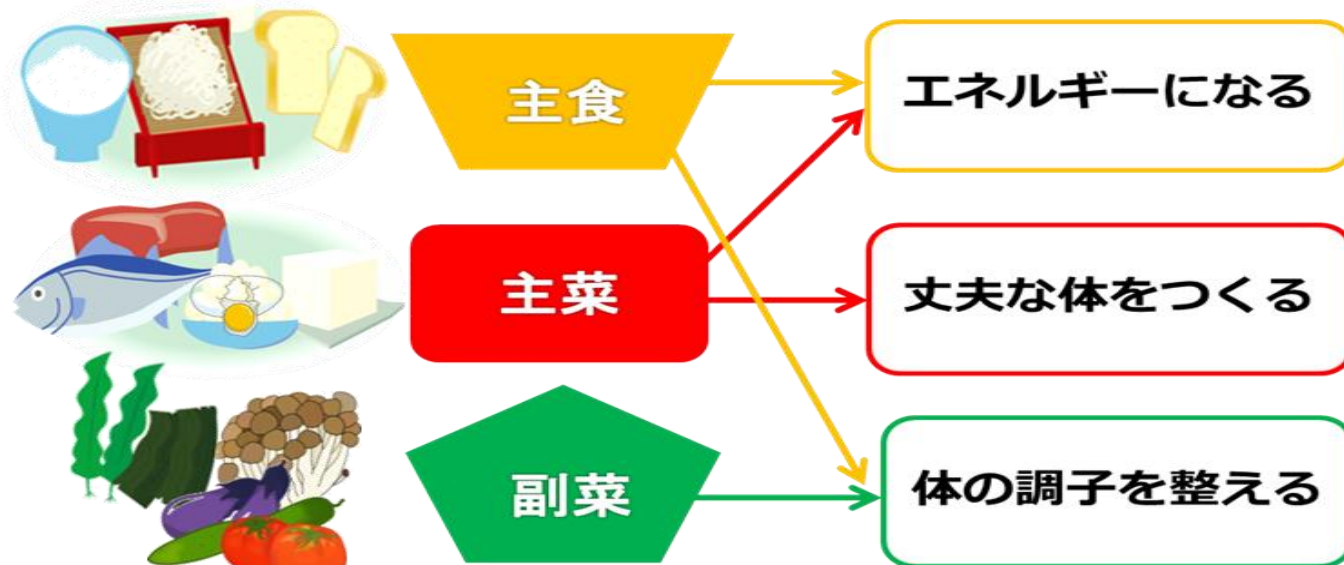
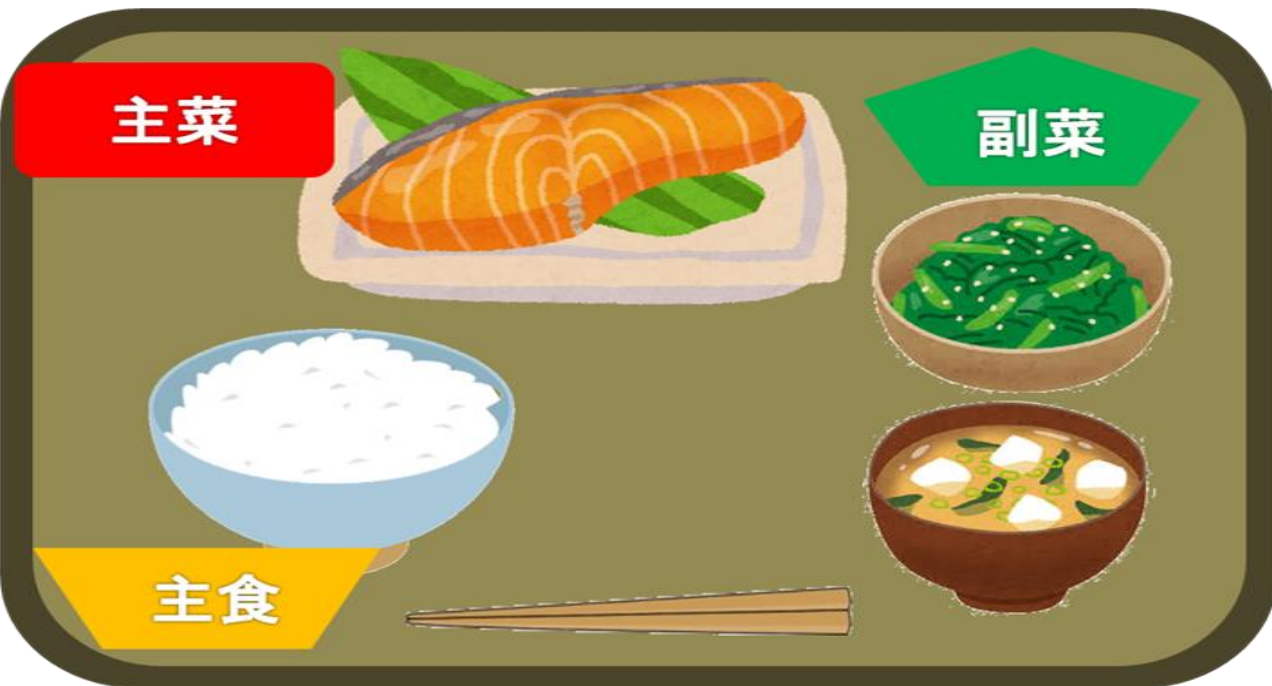


# しっかり食べて**低栄養**を予防しましょう！

## 主食・主菜・副菜を揃えて



## \* こまめな水分補給で**脱水**予防

**脱水**、便秘、脳梗塞や心筋梗塞の予防に繋がります。食事以外でも、こまめに飲むようにしましょう。

## 間食を上手に取り入れる

一度に量が食べられないひとは、食事の合間におやつを取り入れて、栄養補給しましょう！

間食は食事に影響がないよう量と時間を決めて摂りましょう！



## 栄養補助食品の活用

食欲がなく、食事量が半分しか食べられなくなったひとは、上手に利用してみましょう。

\* 医師の指示を受けている場合は、指示に従ってください。



\* 月1回以上は体重を測り記録しましょう。  
減ってきたら低栄養のサインかも！



\* 体重が測れない場合は、利き足でない方の足のふくらはぎで指輪っかテストをして、筋肉量が減っていないかチェックしてみましょう。



**筋力低下**

- ・ 転びやすい
- ・ 骨折しやすい

**体力低下**

- ・ 病気にかかりやすい

**低** 低栄養の危険度 **高**

# 食べる力に合わせた食事

学会分類コード 4

噛む力、飲み込む力が低下しても、柔らかさや食べ物の形態を工夫すれば、食事を楽しむことができます。一人ひとりの能力に応じて **食べやすいもの** を選びましょう。


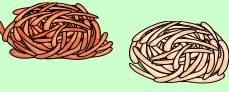








## 【飲み込みにくい食材・料理】

①サラサラとした液体	水、お茶、汁物
②かたいもの	肉、ナッツ類、ごま、いか、きのこ類、こんにやく
③スジっぼいもの	青菜類、ごぼう、れんこん、魚料理
④歯や口、のどにくっつきやすいもの	もち、団子、生麩、のり、わかめ、もなかの皮
⑤パサパサしているもの	蒸した芋類、焼いたパン、挽肉
⑥すすらないと食べられないもの	麺類、お茶漬け
⑦すっぱいもの	酢、柑橘類

これらの食べ物はむせたり、喉につまったりする可能性があるため、**とろみをつける、小さく刻んであんをかける**など食べやすくする工夫が必要です。



## 【オススメ食品】

<b>魚介類</b> 	白身魚(カラスカレイ、タラ)、鮭、はんぺん *魚は骨や皮に注意が必要。 *焼き魚や練り物は噛みにくいです。
<b>肉類</b> 	鶏肉(皮なし)、スジなし肉、ヒレ肉、挽き肉 *肉のスジや鶏肉の皮などは噛みにくいです。 *一口大に切ってあげたり、挽き肉を活用しましょう。
<b>卵</b> 	温泉卵、卵豆腐、茶碗蒸し *オムレツやスクランブルエッグでもよいですが、硬焼きにならないように注意しましょう。
<b>豆腐</b> 	絹ごし豆腐、おぼろ豆腐 *木綿豆腐は水分が少なくパサつきやすいです。
<b>乳製品</b> 	ヨーグルト、フルーチェ *牛乳でむせる人は、とろみをつけましょう。
<b>芋類</b> 	ポテトサラダ、とろろ芋、マッシュポテト *芋はパサつきやすいので、煮汁や油を活用すると良いです。
<b>野菜</b> 	大根、南瓜、人参、白菜、玉葱、キャベツなど *野菜の茎や皮は硬いので避けましょう。 *軟らかく加熱しましょう。
<b>果物</b> 	バナナ、桃、メロン、果物缶 *酸味の強い果物、種・皮やスジには注意しましょう。
<b>穀類</b> 	軟飯、お粥、おじや *ごはんは水を多くして、軟らかくしましょう。
<b>油脂類</b> 	マヨネーズ、バター、植物油 *油を使うことでパサつきを抑え、まとまりやすくなります。

## 【調理方法のポイント】



煮る・茹でる

蒸す

焼く・炒める 揚げる

食べやすい

食べにくい



# おすすめレシピ

～軟らかく調理したものが中心です～



①全粥



鍋にご飯と水(ご飯の2倍量)を入れ、火にかけます。  
“ふつふつ”してきたら弱火で5分。  
火を止め、ふたをして10分蒸らします。

②白身魚のあんかけ



白身魚は料理酒小さじ1杯をふり、蒸し器または、  
電子レンジで蒸します。  
あんをかけると食べやすくなります。

③卵とじ



里芋は一口大に切り、あられ麩と一緒に軟らかく  
煮て、卵でとじます。

④蒸し茄子



茄子は皮をむいて、しばらく水に漬けアク抜き後、  
軟らかく蒸します。

⑤いちごヨーグルト



ヨーグルトにいちごジャムをかけるとカロリー  
アップができます。

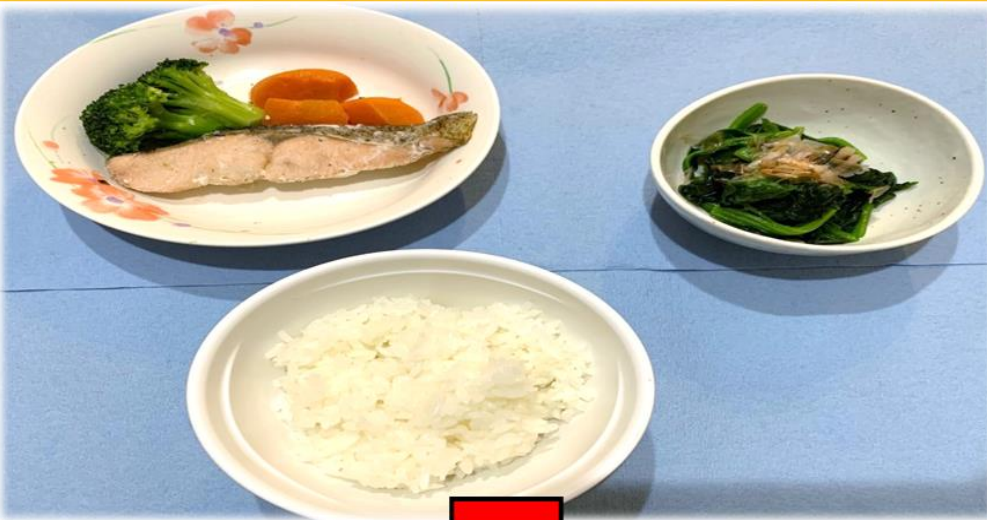
楽しい雰囲気の仕事は、五感にはたらきかけ心と体に栄養を  
与えます。見た目にもおいしく、食べやすく、飲み込みやすい食  
事になるよう調理や盛り付けを工夫しましょう。





# 中等度 C 食べる力に合わせた食事

学会分類コード 2-1



病院での食事の名前は 食です



- ☆ ミキサーをかけて粒が残らない状態にした食事です。
- ☆ とろみ剤を使用して、食べたときに口の中でべたつかないように調整します。
- \* 必要な調理器具…ミキサー デジタル計り



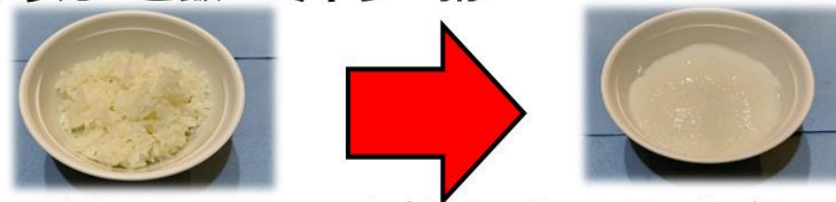
## ※注意※

ブレンダーでは粒が残るため今回の調理に適しません。

家庭用のミキサーをご用意ください。

# 調理のポイント

## 主食の作り方「ご飯→ミキサー粥」



お粥ととろみ剤（お粥の重量の1%程度）を一緒にいれて粒がなくなるまでミキサーにかけます。水分が少ないとべたついてしまうため、適宜水分を加えながらミキサーにかけてください。

## おかずの作り方「焼き魚、おひたしなど」



ミキサーの中に調理した食材と、その食材の固形物の量と同じ量の煮汁やだし汁を入れ、合計の重量の1%程度のとろみ剤を加えてから、粒が残らない状態までミキサーにかけます。  
(例:焼き魚100g+だし汁（塩や醤油で味付けしたもの）100g+とろみ剤2g)

○調理済みの食材を使ってミキサーにかけます。硬い食材でなければご家族と同じ料理を使用することもできます。

○水分は料理に合わせたものを使用するとおいしくなります。  
例：和食⇒だし汁や味噌汁 中華⇒中華だしや鶏がらスープ  
洋風：コンソメスープなど

○すじが多い食材や硬い食材を使用する場合はあらかじめ小さく切っておくとミキサーにかけやすくなります。

## ★ミキサー食調理のポイント

○とろみ剤は商品によって特徴が異なります。調理に使うとろみ剤によっては1%よりも多い（少ない）ほうがちょうどよいとろみになることがあります。ご自宅で使用するとろみ剤に合わせて量を調整してください。

○ミキサー食は水分が多くなる分栄養量が下がりやすくなっています。油やマヨネーズなどを追加することで栄養量をアップすることができます。料理に合わせて工夫をしてみてください。栄養量をアップさせる商品も販売されています。ご興味のある方は栄養士にご相談ください。



# 中等度 B 食べる力に合わせた食事

学会分類コード 2-2



病院での食事の名前は 食 です



☆ 少し粗目にミキサーをかけた食事です。

☆ とろみ剤を使用して、食べたときに口の中でべたつかないように調整します。

\* 必要な調理器具・・・ミキサーまたはブレンダー  
デジタル計り

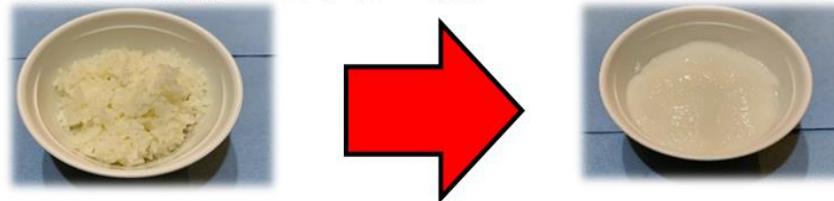


家庭用のブレンダーでも調理可能です。

粒の大きさなどは食べる力に合わせて調整してください

## 調理のポイント

### 主食の作り方「ご飯→ミキサー粥」



お粥ととろみ剤（お粥の重量の1%程度）を一緒に入れて粒がなくなるまでミキサーにかけます。水分が少ないとべたついてしまうため、適宜水分を加えながらミキサーにかけてください。

### おかずの作り方「焼き魚、おひたしなど」



ミキサーの中に調理した食材と、その食材の固形物の量と同じ量の煮汁やだし汁を入れ、合計の重量の1%程度のとろみ剤を加えてミキサーで数回フラッシュし食べやすい細かさにします。ブレンダーを使用する場合も食べやすい細かさにしてください。

(例:焼き魚100g+だし汁（塩や醤油で味付けしたもの）100g+とろみ剤2g)

○調理済みの食材を使ってミキサーにかけます。硬い食材でなければご家族と同じ料理を使用することもできます。

○水分は料理に合わせたものを使用するとおいしくなります。

例：和食⇒だし汁や味噌汁 中華⇒中華だしや鶏がらスープ

洋風：コンソメスープなど

### ★ミキサー食調理のポイント

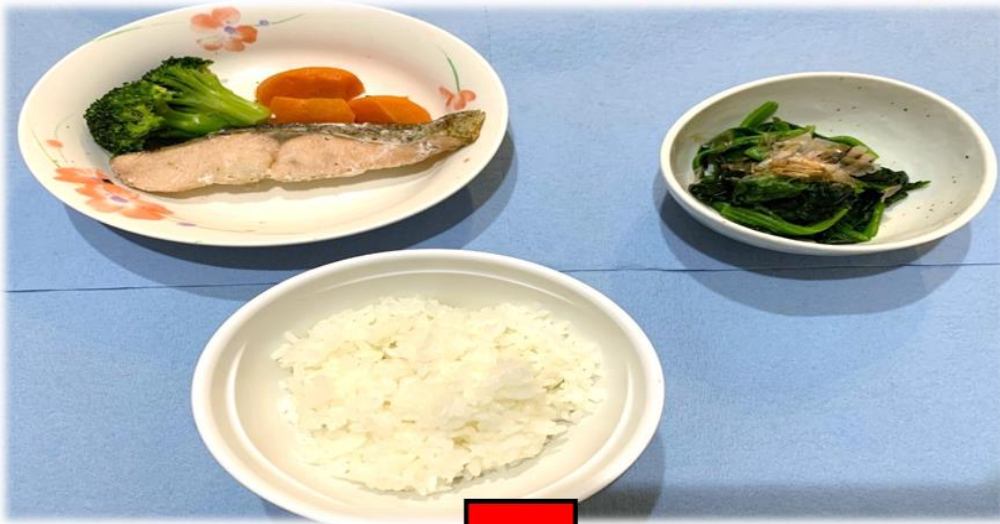
○とろみ剤は商品によって特徴が異なります。調理に使うとろみ剤によっては1%よりも多い（少ない）ほうがちょうどよいとろみになることがあります。ご自宅で使用するとろみ剤に合わせて量を調整してください。

○ミキサー食は水分が多くなる分栄養量が下がりやすくなっています。油やマヨネーズなどを追加することで栄養量をアップすることができます。料理に合わせて工夫をしてみてください。栄養量をアップさせる商品も販売されています。ご興味のある方は栄養士にご相談ください。



# 食べる力に合わせた食事

学会分類コード 3



病院での食事の名前は 食 です



☆ 少し粗目にミキサーをかけた食事です。

☆ ゲル化剤を使用して、食べたときに口の中でまとまりやすいように調整します。

\* 必要な調理器具・・・ミキサーまたはブレンダー  
デジタル計り

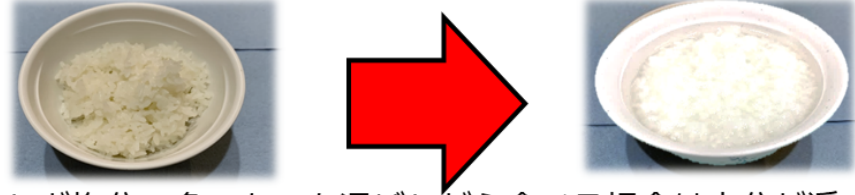


家庭用のブレンダーでも調理可能です。

粒の大きさなどは食べる力に合わせて調整してください

# 調理のポイント

## 主食の作り方<<ご飯→全粥>>



お粥に漬物など塩分の多いものを混ぜながら食べる場合は水分が浮いてくる（離水）ことがありますのでに注意しましょう。離水する場合はとろみ剤を適量混ぜたり、浮いてきた水分を捨てながら食べるようにしてください。

## おかずの作り方<<焼き魚、おひたしなど>>



ミキサーの中に調理した食材と、その食材の固形物の量と同じ量の煮汁やだし汁を入れ、合計の重量の1.5~2%程度のゲル化剤を加えてミキサーやブレンダーなどを使用して食べやすい大きさにします。  
(例:焼き魚100g+だし汁（塩や醤油で味付けしたもの）100g+ゲル化剤3~4g)

- 食材の細かさは飲み込む力に合わせて調整してください。  
多少大きなものでも問題なく飲み込める方は、ミキサーなど使用せず包丁で刻むなどの調理でもよい場合があります。
- 水分は料理に合わせて味付けをしたほうがおいしくなります。  
調味料の入れすぎには注意!

## ★ゲル化剤を使用した調理のポイント

- ゲル化剤⇒食材をムース状に固める粉 ※とろみの調整には使用できません
- とろみ剤⇒水分にとろみをつける粉 ※粉を多くしても固まりません

ゲル化剤ととろみ剤の違いに注意して用途に合わせて使用してください。

ゲル化剤は一度料理の温度が一定まで上昇しないと固まらないものもあります。ゲル化剤を加えても料理が固まらない場合はレンジで数回温めてみてください。温度が上がっても固まらない場合は調理方法が間違っている可能性があります。



# 食べる力に合わせた食事

学会分類コード 1-J

\_\_\_\_\_ さんに合ったお食事は、

\_\_\_\_\_ 食です。

## 1. 適した食事形態



スプーンですくったときに崩れず、口に入れたときに広がらないもの。プリン・ムース・ゼリーなど。



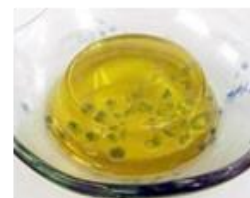
粒がなく、噛まなくてよい。口に入れた時に水っぽくならないもの。お粥ならゼリー状にします。



ゼリーのなかでも、こんにゃくゼリーや寒天ゼリーのような弾力の強いものや果物が入ったゼリーなどは、**窒息の危険性**があるので選ばないでください。

## 2. 市販品の例

\*スーパーなどでは、**具なしゼリー**（ゼラチンゼリー）、プリン、ヨーグルトなどです。



\*介護食品では、『**ユニバーサルデザインフード**』のマークを参考に、**ゼリー・ムース状の食品**が良いです。



←この区分はペースト状のものも含まれているため、注意が必要です。

※店舗でのこの表記の食品の取り扱いが少ないため、通信販売が便利です。



←通信販売カタログの例（写真はヘルシーネットワーク）

### 3. 市販品を組み合わせた献立例と注意点



- (左下から時計回りに)
- ・ 粥ゼリー※
  - ・ チョコムース
  - ・ 青りんごゼリー

#### \* 粥ゼリーの作り方 \*



#### 材料

- ・ 全粥
- ・ ゲル化剤  
(写真はスベラカーゼを使用)



- ① 出来立てもしくは70℃以上の全粥をミキサーに入れる。(粥の温度が低いとうまく固まりません)
- ② 粥量に対し1～2%のゲル化剤をミキサーに入れ、1分以上撈拌します。  
(粥100gの場合…ゲル化剤1～2g)
- ③ 70℃以下で固まり始めます 固まったら完成！

※ゲル化剤の種類によって使用方法が異なる場合があります。お使いの商品の使用法や注意点を確認してください。

※粥ゼリーは冷凍可能です！(↓解凍方法↓)

- ① 70℃以上まで加熱
- ② 加熱直後、全体を均一にする為**しっかり混ぜる**

\* ここで紹介したお食事を召し上がる方は、飲み込みの機能が大きく低下しているため、誤嚥性肺炎を起こす危険性が高く、**食べるときの姿勢や意識状態などにも注意が必要です。**

\* “**栄養補給**”というよりも“**お楽しみ**”を目的とする場合も多いため、品数などは負担がないように調整しましょう。

#### ～食品選びでよくある質問～

Q. 寒天で固めたものはどうしてダメなの？ 

A. 寒天で固めたものは、口の中でばらけやすく誤嚥の危険があるため、推奨しません。牛乳や栄養剤はゼラチンや専用のゲル化剤でゼリー・ムース状にすることをお勧めします。



▲エンシュアHのゼリー

- ① 栄養剤50mlにゼラチン5g(粉末)をふやかす。
- ② 電子レンジで①を加熱する。  
※ゼラチンが溶けるまで10秒ずつ加熱
- ③ 残りの栄養剤200mlと牛乳100mlを加えて混ぜる。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固めて、完成！



# 飲み込みの力が落ちてきたら

## 1.水分にとろみをつけましょう

お茶、水、味噌汁、煮物の汁…これらの液体は、のどを流れるスピードが速いため、気道に入り込みやすく、その結果むせる、といった『誤嚥』が起こりやすいです。肺炎を起こす原因の一つですが、人によってはむせずに誤嚥している場合もあります。のどを流れるスピードを遅くするために、液体にはとろみをつけましょう。






とろみ剤はドラッグストアなどで購入できます。様々な種類があるため、使いやすいものを選びましょう。



## 2.個人にあったとろみをつけましょう

とろみは強くつければ安心！というわけではありません。強すぎるとろみは、逆に飲み込みにくく、場合によっては窒息の危険もあります。その人その人にあったとろみをつけましょう。

※専門のスタッフ（医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士など）から指導を受けましょう。

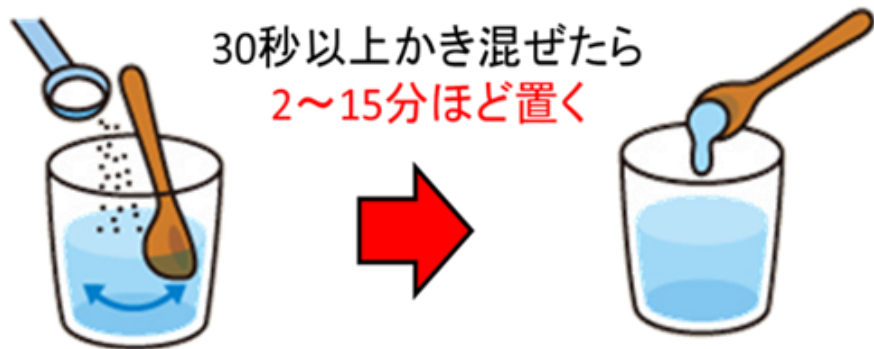
薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
		
スプーンを傾けるとすーっと流れ落ちる。	スプーンを傾けるととろとろとゆっくり流れる。	スプーンを傾けても形状が保たれ、流れにくい。

さんに適したとろみは、

とろみです。



### 3.上手にとろみをつける方法



30秒以上かき混ぜたら  
2～15分ほど置く

飲み物や液状の食品に、  
かき混ぜながらとろみ剤  
を加えます。

もう一度30～60秒ほど  
かき混ぜて、状態を確認  
します。



乾いたコップに先にとろみ剤を入れておき、後から  
飲み物を勢いよく注ぎ、かき混ぜます。

### 【とろみが安定するまでの目安時間】

\* とろみ剤は『  
』を使用

飲料100m l に対して

- 水・お茶（常温）  
約 分で gのとろみ剤を入れてください  
とろみがつきます
- 約 分で gのとろみ剤を入れてください  
とろみがつきます
- 約 分で gのとろみ剤を入れてください  
とろみがつきます

★とろみ剤を入れてすぐにとろみはつきません！  
とろみが安定するには多少の時間が必要です。  
「とろみが弱いかな？」と思ってもすぐにとろみ剤  
は追加せず、数分時間を置いてみてください。

★とろみをつけたいものの種類によって、とろみが  
安定するまでの時間は異なります。  
準備が面倒でなければ、「水・お茶用」と  
「牛乳・栄養剤用」などとろみ剤を使い分けても  
良いかもしれません。

とろみ剤の種類や飲料の種類によって、  
とろみの付き方や時間が異なります。  
ご使用前に一度試してみましよう。  
☆不明点やお困りの際は専門のスタッフ（医師・  
看護師・言語聴覚士・管理栄養士など）に  
聞いてみてください。

