

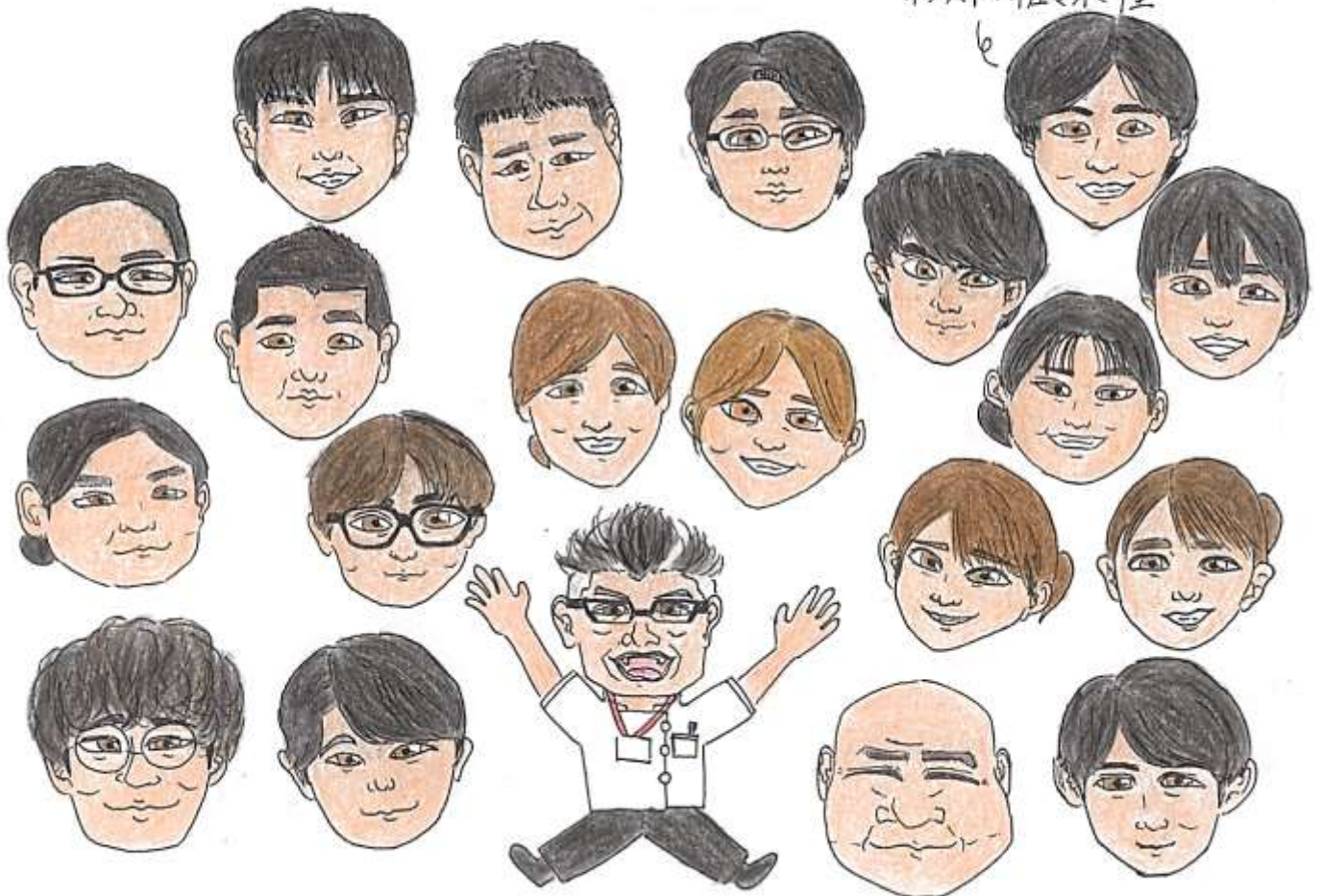
お家でかんたん!

えんげ食の作り方

— 知識と経験の集大成 —

現場のノウハウ. ご紹介。

イラスト: 佐々木 陸



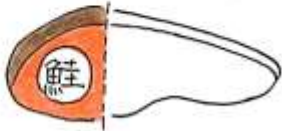
嚥下調整食が抱える問題点

食べ物・飲み物が
飲み込みにくくなるため

嚥下調整食は食材をなめらかに
する際にだし汁が必要なため

↓
食べられる『量』が減る

↓
栄養の『質』が落ちる



お粥の量
が残す
食事介助の
拘束時間

食べる時間かかる

栄養価は
約半分に!!

解決策は
栄養価を確保するため

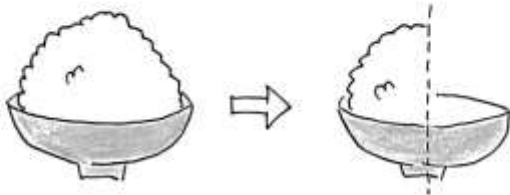
『少量・高カロリー』

少量・高カロリーとは

量(かさ)を減らし、不足するエネルギーを「高カロリー食品」で補う食事のこと
※量は半かでも同カロリー

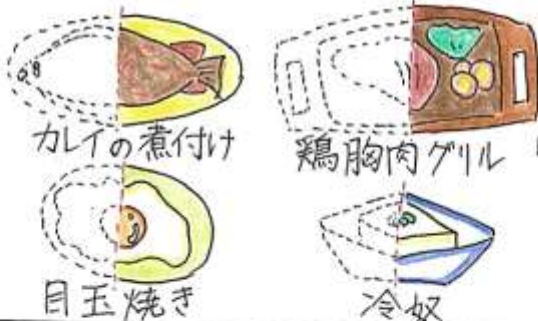
ご飯を **はんぱん** にします

主食



おかずを **はんぱん** にします

副食



1食 100kcal 補う



家庭では
お店でお手軽に入手
できる高カロリー食品
を利用しましょう。

準備するもの



・鍋



・お玉



・ミキサー



バット・製氷器等

・容器

基本の作り方

① 煮る



② ミキサーにかける



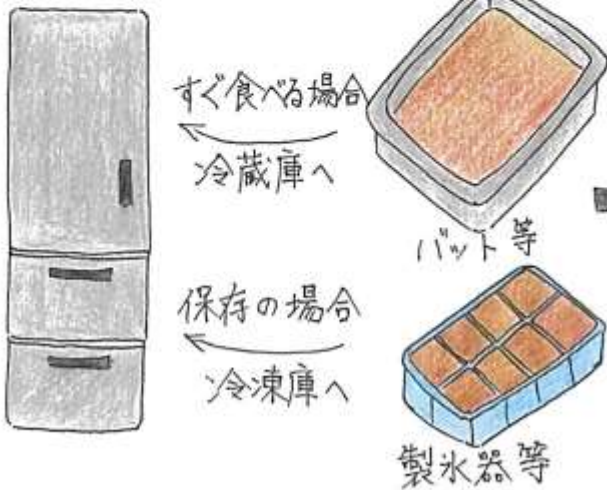
④ 固まるか確認 (冷水に落とす)



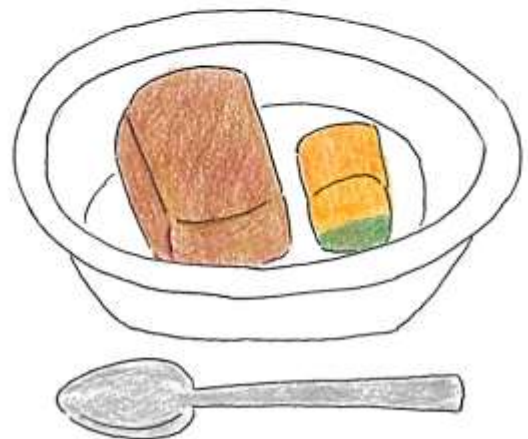
③ 鍋で加熱し、ゲル化剤投入



⑤ 型に入れて、冷やし固める



⑥ 盛り付けて完成



料理別の作り方

魚

サバの照り煮

材料 <1人分>

- ・サバ 30g ()
 - ・バター 7g ()
 - ・ゲル化剤 材料の1% ()
 - ・だし汁 材料の50% ()
- 112 kcal P 6.2g 塩分 0.2%

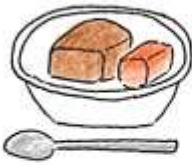
① 煮る



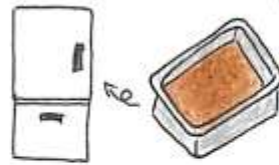
② ミキサーにかける



⑥ 完成



⑤ 型に入れ、冷やし固める



④ 固まるか確認 (水に落とす)



肉

豚肉の生姜煮

材料 <1人分>

- ・豚肩ロース 30g ()
- ・根生姜 適宜 ()
- ・はちみつ 15g ()
- ・ゲル化剤 材料の1% ()
- ・だし汁 材料の50% ()

123 kcal P 5.1g 塩分 0%

・基本的な作り方は魚と同様ですが入れる高カロリー食品が変わります。



高カロリー食品例

(g / 50 kcal)

・マヨネーズ 8.0g



・はちみつ 15.0g



・バター 7.0g



・オリーブ油 6.5g



・ピーナツバター 8.0g



・ゴマ油 5.5g



卵

茶碗蒸し

材料 <1人分>

- A: ・卵 30g () ・だし汁 卵の3倍 ()
- B: ・鶏肉 10g () ・しいたけ 10g ()
- ・花ふ 3g () ・オリーブ油 6.5g ()
- ・ゲル化剤 具材の1% () ・だし汁 具材の50% ()

① Aで茶碗蒸しを作る
(卵豆腐で代用可)

卵:だし汁
=1:3



② Bを基本の作り方で調理する



③ ①の上に②をのせて完成



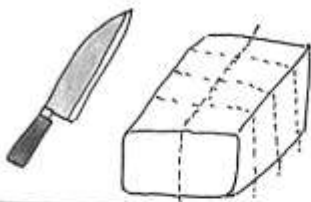
豆腐

豆腐のマヨソース

材料 <1人分>

- ・絹ごし豆腐 1/8丁 () ・マヨネーズ 12g ()
- ・ウスターソース 7g ()

① 豆腐を切る



② ソースを作る



③ ①に②をかけて完成



野菜

ほうれん草の胡麻和え

材料 <1人分>

- ・ほうれん草 30g () ・練りごま 8g ()
- ・ゲル化剤 材料の1% () ・だし汁 材料の50% ()

① ほうれん草を切り、煮る



② 基本の作り方で調理する



③ 盛り付けて完成



お粥ゼリー

① お粥を作る
米1:水5



② ミキサーでまわす



③ 鍋に移す



④ 完成

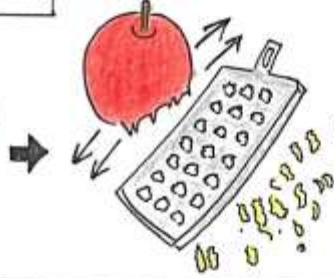


すりおろし果物

例)りんご



すりおろす



砂糖



果物の汁は
トロミ剤
で固める

味噌汁に とろみをつける

トロミ剤
1.5g

具なし
味噌汁
100cc



まぜる

水分のとり方

粉寒天
2g

ホカリ
100cc



ホカリで ゼリーを作る

冷やして
完成

加工しないでそのまま食べられるもの



・アイス



・プリン



・ゼリー



・ヨーグルト



・絹豆腐



・ネギトロ



・卵豆腐

ちょっとの工夫で食べられるもの



・煮魚
(脂身のついたカレイ)



・さつま芋



・じゃが芋

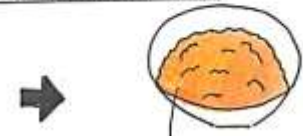


・かぼちゃ



・里芋

加熱してペースト状にする



スプーンで潰せる固さに