

嚥下障害



献立・料理名

2

- ・全粥
- ・鯖の味噌煮
- ・トマトサラダ
- ・いちごムース
- ・味噌汁

熱量 512 kcal
 蛋白質 15.0 g
 脂質 13.0 g
 食塩相当量 1.7 g

症状

対応方法

嚥下障害
咀嚼障害

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
コード1・コード2に適應。
「硬さ」「付着性」「凝集性」を考慮し、やわらかく、口や喉に張り付きにくく、口の中でまとまりやすい形態に調整してある。

献立の工夫・対応のポイント

- ・鯖は魚の形に型どることにより、魚料理であることが実感できる。
- ・トマトサラダのマヨネーズは、デコレーション風に盛り付けることにより、見た目がきれいに見える。
- ・嚥下用のとろみ剤（薄い・中・濃い）の3段階）を使用し、口や喉にはりつきにくく、口の中でまとまりやすい形態に調整してある。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
全粥	全粥	290g	トマトサラダ	トマト(やさしい素材)	52g
	ソフティアU	1.5g		マヨネーズ	8g
さわらの味噌煮	さわら	30g	いちごムース	ムースの素(いちご)	40g
	ニュートリーコンク	15g		牛乳	40g
	水	50ml	味噌汁	減塩強化味噌	10g
	みりん、酒	2g、1g		黒潮だし	0.4g
	減塩強化味噌	3g		万能だしパック	0.1g
	ソフティアG、S	0.9g、0.3g		水分	120g
付け合せ	いんげん(やさしい素材)	16.7g	ソフティアS	2.4g	

作り方・調理のポイント

2

1. 全粥とソフティアUをミキサーに入れて、粒がなくなるまで回し、器に盛る。全粥をミキサーに入れる前の温度は70℃以上に保つ。
2. さわらを鍋に入れ、具材が浸る程度の水を加えて火にかける。火が通ったら、ザルにあげて水分を切る。その後、ミキサーに入れ、ニュートリーコンクと水を入れ、ソフティアGを加え、ミキサーにかける。ミキサーにかけた後、鍋に移し、85℃まで加熱する。温度が85℃に達したら、鍋をおろして、魚型に注ぐ。あら熱がとれるまで置いておく。あら熱がとれたら、冷蔵庫に入れ固める。30～40分後に型からはずして器に盛る。
3. 鍋に減塩強化味噌、みりん、酒を入れ、火にかけ沸騰させてアルコールをとばす。温度が60℃以下であることを確認し、ソフティアSを加えてミニ泡立て器で素早くかき混ぜ、とろみをつける。とろみがついたら、型とった魚にかける。
4. つけあわせのいんげんは、ソフト食用の冷凍食品であるため、解凍し、カットして盛り付ける。
5. トマトはソフト食用の冷凍食品であるため、解凍する。解凍したトマトは2等分にカットし、丸みを下にして4個を器にもる。マヨネーズはデコレーションクリームのように載せる。
6. いちごムースは、いちごムースの素に牛乳を加えて混ぜ、容器に盛る。
7. 味噌汁はできあがりの温度を60℃以下にし、ソフティアSをかき混ぜる。とろみがついたら、器に盛る。



食欲不振

悪心・嘔吐

口内炎

嚥下障害



献立・料理名
トウフィール冷奴

37

熱量 108 kcal
蛋白質 5.5 g
脂質 6.7 g
食塩相当量 0.0 g

症状	対応方法
食欲不振	少量盛り付けることで食べやすい
悪心・嘔吐	余計な味付けをせず、さっぱりとさせる
口内炎	冷たい出汁で味付けする
嚥下障害	飲み込みやすい形態で提供する

献立の工夫・対応のポイント

- エネルギー、たんぱく質、食物繊維、微量元素などを豊富に含む栄養補助食品を利用することで、効率よく栄養摂取できる。
- 口内炎で塩味がしみる場合には、冷たいだし汁を使用しても良い。
- 味が物足りない場合は、しょうゆや梅肉などを加えると良い。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
冷奴	トウフィール (日清オイリオ)	100g			
	だし汁	適量			
(薬味)	ねぎ	適量			
	すりごま	適量			

作り方・調理のポイント

37

トウフィールを適当な大きさに切り、だし汁をかけ、お好みの薬味をかける。



口内炎
嚥下障害



献立・料理名 91

パン粥

熱量 255 kcal
 蛋白質 10.4 g
 脂質 9.6 g
 食塩相当量 0.6 g

症状	対応方法
口内炎	パサつき口腔内に「あたる」パンを、やわらかく食べやすく
嚥下障害	パサつき飲み込みにくいパンを、水分が加わり飲み込みやすく

献立の工夫・対応のポイント

- 牛乳と卵を使い手軽に調理でき、パンがやわらかく仕上げる。はちみつや砂糖を使うと、エネルギーもアップ。
- 飲み込みに問題がある方さんは、パサつくパンは食べにくいですが、パンが食べたいという方にも食べられるように工夫。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
パン粥	食パン（6枚切）	1/2枚			
	たまご	1/2個			
	砂糖	大さじ1			
	牛乳	150ml			
	はちみつ	小さじ1			

作り方・調理のポイント 91

- パンの耳は切り落とし、サイコロ状に切る。
- 卵、砂糖、牛乳、はちみつを混ぜ合わせて茶こしでこす。
- パンを2の卵液に浸し、しみこんだら鍋に入れて弱火でコトコト煮る。または、器に入れて蒸す。

レシピ提供施設（ 島根大学医学部附属病院 ）

食欲不振

口内炎

嚥下障害

その他



献立・料理名 106

あんかけ粥

熱量 215 kcal

蛋白質 10.0 g

脂質 0.6 g

食塩相当量 1.0 g

症状	対応方法
食欲不振	食べやすいお粥は、食欲が湧かないときにお勧め
口内炎	お粥はやわらかく、さらにあんかけとすることで、低刺激
嚥下障害	食材にあんがからみ、飲み込みやすい 具は症状に応じ変更
その他 (口内乾燥・ 唾液分泌減少)	唾液分泌が減少している場合にもあんがからみ食べやすい

献立の工夫・対応のポイント

- ・飲み込みにくい方や口内炎のある方にも食べていただけるよう、あんかけに。
- ・食べやすいお粥をさらに食べやすく、あんかけに。
- ・お粥と一緒にたんぱく源も摂れます。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
あんかけ粥	米	45 g			
	ささみ	30 g			
	塩	0.3 g			
	酒	3 g			
	干椎茸	1 g			
	醤油	2 g			
	薄口醤油	2 g			
	本みりん	3 g			
	だし汁	100 g			
	片栗粉	3 g			
	ねぎ	3 g			

作り方・調理のポイント

106

1. 粥を炊く。(炊飯器でも簡単に炊けます)
2. ささみは塩と酒で下味をつけ、電子レンジで加熱し、冷めたら裂く
3. 干椎茸は水で戻し、細く切る
4. だしに具を入れて火にかけ、調味料で味をつける
5. ひと煮し、水溶き片栗粉でとろみをつけ、葱を加える
6. 器に粥を盛り、あんをかける

レシピ提供施設 (東広島医療センター)



- 食欲不振
- 悪心・嘔吐
- 味覚障害
- 嗅覚障害
-
- 嚥下障害
-
-
-
-



献立・料理名

110

トマトのゼリー

熱量 90 kcal
 蛋白質 3.2 g
 脂質 0.1 g
 食塩相当量 0.3 g

症状	対応方法
食欲不振	彩など見た目に配慮 食べやすい形態
悪心・嘔吐	冷たくさっぱりとデザート感覚
味覚障害	口当たりよくデザート感覚
嗅覚障害	冷たくしてにおいに配慮
嚥下障害	ゼラチン濃度によって個人に合った硬さに調整

献立の工夫・対応のポイント

見た目もきれいで、ゼラチン濃度によって硬さは個人に合ったものに調整。
 在宅の場合、ゼリーの素などで手軽に作ることができる。
 トマトを使っていることでデザートではあるが、食事摂取不良の方の食事への意識を促すこともできる。

料理名	材料名	使用量	料理名	材料名	使用量
トマトのゼリー	トマトジュース	50g			
	オレンジジュース	15g			
	はちみつ	1g			
	水	30g			
	砂糖	10g			
	ゼライス	3g			
	水	15g			
	砂糖	5g			
	レモン果汁	0.5g			
	ミニトマト	10g			

作り方・調理のポイント

110

- ジュースは合わせておく
- 水にゼラチンをふやかし、火にかけて溶けたら砂糖を入れ煮溶かす
- 沸騰したら、はちみつと②を入れ泡立て器で良く混ぜる
- ①のジュースを混ぜゼリーカップに流し入れる
- ミニトマトは皮を湯むきして、水と砂糖の鍋でレモン汁を入れたものに漬けこみ冷蔵庫で一晩おき、ゼリーにトッピングする

レシピ提供施設 ()