

食べやすい調理の工夫

調理にちょっとした工夫をプラスして、家族と一緒においしく食べましょう



基本の調理法① マッシュ食

押しつぶして柔らかくする

- 芋類に限らず押しつぶせる物は何でもマッシュ
- ビニール袋を使用すると衛生的
- 濃度調整は、出し汁や牛乳、マヨネーズ等で

【使用する調理器具】

すり鉢、すりこぎ、ビニール袋、みそこし、ザル 等



基本の調理法② とろみ食

トロミをつけて口の中でバラけるのを防ぐ

- でんぷん質は煮込めば自然なとろみ食に(里芋、じゃが芋、さつまいも等)
- 食材にあん風のとろみをつける。のどごしもよくなる。

【使用する食材】

片栗粉、小麦粉、くず粉、とろみ剤 等



こんな食感には気をつけよう

次のような食感の食べ物は、むせたり、喉につまったりする危険があるので、食べるときには注意が必要です。

サラサラ

むせやすい



ボロボロ

ばらけやすい



ペラペラ

はりつきやすい



パサパサ

ぱさつきやすい



とろみをつける、小さく刻んであんをかける、水分を含ませるなど食べやすくする工夫が必要です!



※粘り気の強い“もち”や、噛み切りにくい“いか”“たこ”などにも注意が必要です。

参考:「かみにくい・飲み込みにくい人の食事」藤谷順子 監修/主婦と生活社、
「『食べる』介護がまるごとわかる本」菊谷武 著/メディカ出版

家族と同じメニューから取り分けよう

ミキサー、フードカッターなど利用して、食べやすい工夫をしましょう。

クリームシチュー



じゃがいもで自然なとろみ食に



基本の調理法③ 和える食

口の中で食べ物をまとめやすくする

白和え、味噌和え、ヨーグルト和え、マヨネーズ和え 等

- とろとろしたものと和えるとよい

【市販品を使って】

のり佃煮、なめ茸、マヨネーズ 等

【食材を使って】

オクラ、なめこ、山芋、里芋、長芋 等



基本の調理法④ 刻み・おろし食

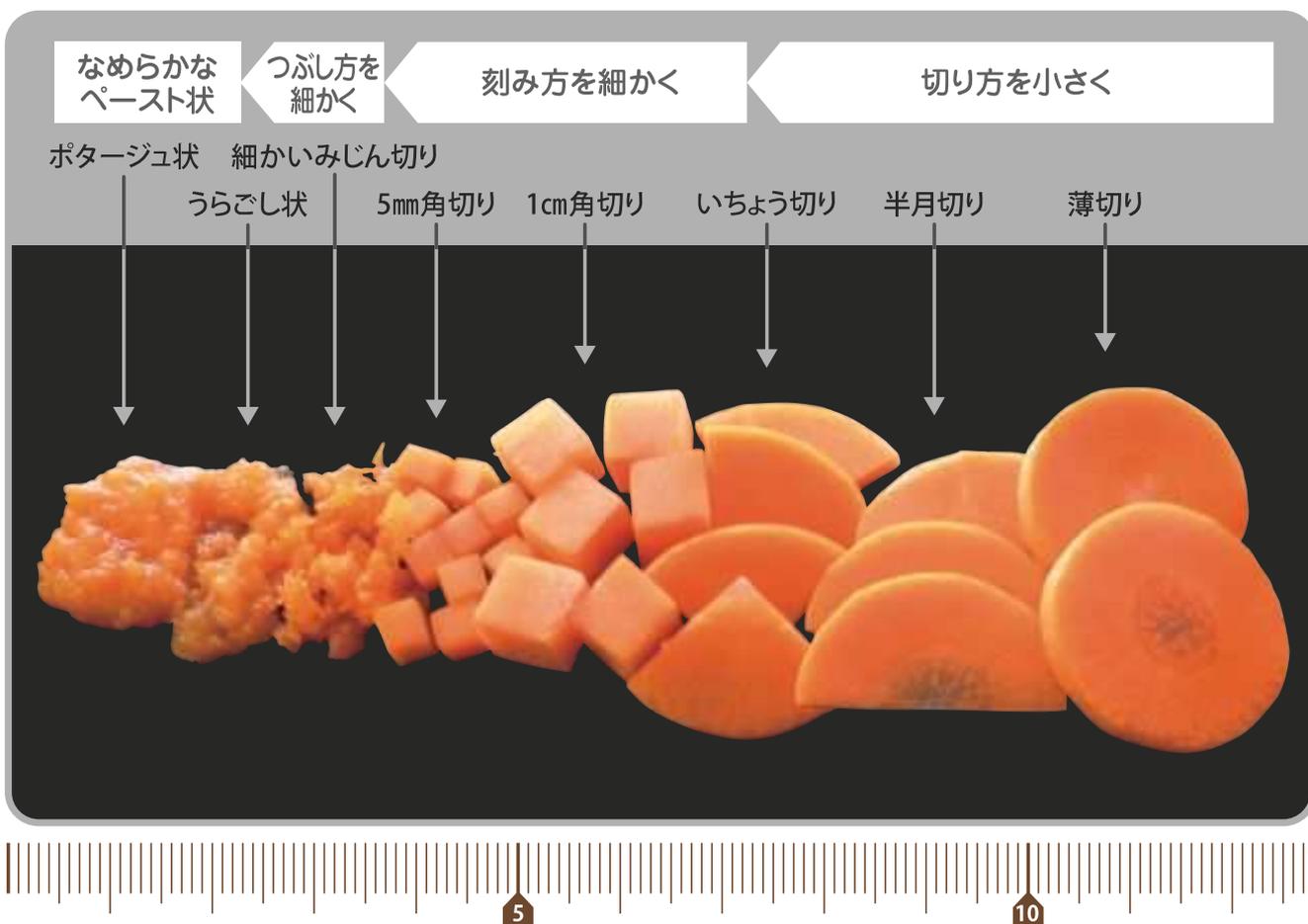
噛むことが出来る人へは刻む大きさを工夫

- 野菜を切る目安は奥歯にのる1cm程度 (2mm以下は噛みにくい)
- ごぼうやれんこんなどはすりおろすと食べやすい。
- 肉の場合は筋切をして、包丁の背などでよく叩いておくとやわらかくなる。



【使用する調理器具】

包丁、まな板、キッチンバサミ、皮むき器、おろし器 等



農林水産省 介護食品

市販の介護食品も上手に利用しましょう!



かぼちゃのそぼろ煮

【材料】2人分

かぼちゃ…	150 g
	(5cm 角 3~4 個くらい)
鶏ミンチ…	50 g
だし汁…	150ml
A [しょう油…	小さじ 1
みりん…	小さじ 1

(一人分の栄養価)

エネルギー	食物繊維	塩分
119kcal	2.6g	0.5g



【作り方】(調理時間： 15 分位)

かぼちゃにラップをし、電子レンジ(600w)で4、5分加熱する。
 やわらかくなったら、皮を取り除いて食べやすい大きさに切る。
 ミンチはさっと炒めておく。
 鍋にだし汁、
 を器に入れ、食べる時にかぼちゃを崩して、ミンチにからませる。

家にあるもので簡単に！(2人分)

- (1)かぼちゃ(150g)を上記と同様の手順で、食べやすい大きさに切る。
(硬い場合は、再度レンジ加熱するか、だし汁で煮る。)
- (2)鶏ミンチをさっと炒めておく。
- (3)かぼちゃを崩しながら、市販のとりそぼろ(大さじ1強)や鮭そぼろ(大さじ1強)と混ぜ合わせる。

かぼちゃの水分が少なければ、だし汁を足して調整する。

【ちょっとした工夫】

ミンチは固まり易く食べにくいですが、かぼちゃをつぶして混ぜ合わせると、衣に包まれた状態になるので食べ易くなる。

ミンチの代わりにツナ缶でも良い。

市販の「とりそぼろ」「鮭そぼろ」を使うと、調味料が要らない。

ミンチ肉や、魚のほぐした物はかぼちゃ等の澱粉質の物と一緒に炊くと、衣に包まれて食べ易くなる。

あんかけチャーハン

(一人分の栄養価)

エネルギー	食物繊維	塩分
350kcal	1.8g	1.6g

【材料】2人分

ご飯…	200 g	
卵…	2 個	
しょう油…	小さじ 1	
油…	小さじ 1	
人参…	40 g	
ピーマン…	30 g	
玉ねぎ…	80 g	
油…	小さじ 2	
塩…	少々	
A	だし汁…	1/2 カップ
	しょうゆ…	小さじ 2
	みりん…	小さじ 2
片栗粉…	小さじ 1	



【作り方】(調理時間：20～30 分)

ご飯をレンジで温める。

卵にしょう油を入れ、小さじ 1 の油で炒り卵にする。

人参、ピーマン、玉ねぎは 1 cm 角に切り、人参は茹でておく。そして野菜全部を油で炒め、炒り卵を合わせる。

温めたご飯に炒めた具材を混ぜ合わせて、器に盛る。

A のだし汁と調味料を鍋に入れ煮立ったら、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ 1、水小さじ 2)を入れてあんを作り、あんを温めたご飯にかける。

【ちょっとした工夫】

あんをかけると、ご飯が軟らかくなり、具材がバラバラにならず食べ易くなる。

野菜をきざみ食にしても良い。(人参は刻みにして茹でると軟らかくならないので、1口大で茹でて後で刻む)

ご飯の代わりに、うどんにすると「野菜あんかけうどん」になる。

卵の代わりにミンチやツナ缶を入れ、卵はアンの中に入れると、高齢者の方が不足し易い多くの種類の蛋白質が摂れる。

小松菜の練りごま和え

【材料】2人分

小松菜・・・	120 g (1/3～1/2束くらい)
人参・・・	20 g (2～3cm)
A	
練りごま・・・	小さじ1
薄口しょう油・・・	小さじ1
みりん・・・	小さじ2

(一人分の栄養価)

エネルギー	食物繊維	塩分
40kcal	1.7g	0.5g



【作り方】(調理時間： 15分位)

小松菜は熱湯で食べ易い硬さに茹でて水気を絞り、食べ易い長さに切る。
人参は千切りにして、食べ易い硬さに茹でる。(硬さが気にならない場合は、レンジでの調理も可能)
Aの調味料を合わせて衣を作る。
の野菜を で和える。

家にあるもので簡単に！(2人分)

- (1)ほうれん草 120g と人参 20g を上記 と同じ手順で、食べやすい硬さと大きさに調理する。
- (2)よく水分をきり、なめたけ(20g 大さじ1弱)で和える。

和えてから時間がたつと、水分が出てきてしまうので、食べる直前に和えて下さい。

【ちょっとした工夫】

葉物は口の中でまとまらず食べにくい為、食べ易い硬さに茹でたら、きざんで衣で和えると良い。

練ごまが市販されているので、それを使うと手間が省ける。

手作りの衣なら、マヨネーズと胡麻、味噌と胡麻を合わせた物が美味しい。

市販の衣はピーナツバター、なめたけ、のりの佃煮を利用する。

野菜の水気を絞りにくい時は、鍋で乾煎りをすると水分が飛び、減塩にもつながる。

肉じゃが

(一人分の栄養価)

エネルギー	食物繊維	塩分
214kcal	2.4g	1.2g

【材料】2人分

豚薄切り肉…	120 g
酒、塩胡椒…	少々
じゃが芋…	100 g
玉ねぎ…	100 g
人参…	50 g
三度豆…	2本
油…	大さじ 1/2
だし汁…	1カップ
A	
しょう油…	小さじ 2
みりん…	小さじ 2
トマトケチャップ…	小さじ 2



【作り方】(調理時間： 20～30 分)

豚肉は酒、塩胡椒をして1口大に切り、玉ねぎはくし切り、じゃが芋、人参は乱切りにする。三度豆は茹でて輪切り。

鍋に油を入れ、の豚肉を先に炒め、じゃが芋、玉ねぎ、人参も入れて炒める。だし汁、Aの調味料を加えて煮る。

豚肉、玉ねぎは別々に食べ易い大きさにぎざむ。
人参、じゃが芋は1cm角位に切る。

器にの野菜と豚肉を色合い良く入れ、の三度豆を散らす。

【ちょっとした工夫】

じゃが芋、人参は形を残しているのでも、肉、玉ねぎが、きざみになっていても、肉じゃがの形態はあまり変わらない。

食材全部を「きざみ」にする場合でも、食材は別々に「きざみ」にして器に並べる。

じゃが芋の代わりにかぼちゃにする等、澱粉質の物を一緒に炊くと食べ易くなる。

調味料にトマトケチャップを入れるとコクが増し、減塩にすることが出来る。

豚肉で作ると、糖質をエネルギーに変えてくれるビタミンB1が摂れる。