

ご高齢の方が食べやすい、

## 軟菜食・からめ食・ミキサー食のポイント

素材にあわせて調理し、さらに細かく切ったりミキサーにかけてなめらかにして、食べやすくする工夫が必要です。

大まかに素材ごとの調理の基本をまとめました。

### 素材別の調理法

**穀類**は、かゆにしたりパンなら牛乳やスープでパンがゆにします。**麺類**は、適当な長さに切り、軟らかく煮ます。そうめん、そば等も同様にします。

**肉類**はひき肉を使用したり、そのまま煮たり（圧力鍋を使用すると短時間で軟らかくなります）、野菜と一緒に刻んだものを煮て、とろみ調整食品や片栗粉でトロミをつけたりして調理します。**卵**は、だいたいの調理法で軟らかい食事として通用します。**緑黄色野菜**は、水分を加えて加熱すれば、やわらかくなります。**海藻類**や繊維質の固いものは注意が必要です。

その後、なめらかになるまでミキサーにかけ、適宜デンプン分解酵素（「酵素タブレット」等）を加えて粘りを取ってから、とろみ調整食品（「ソフィア」等）でとろみをつけます。

からめ食は、小さめに切ったものとミキサーにかけたものを混ぜ合わせてからめ、バラけにくくまとまりやすくします。

## 穀類



### ごはん・かゆ

かゆ食は、水分量が多くなる程、胃液が薄くなり、その分消化しにくくなるので、副食も消化吸収の良いものを選ぶ必要があります。

また、摂取カロリーも少なくなるので、必要量をきちんと摂るようにし栄養不足にならないようにします。冷めるとおいしくないので、60～70の適温で提供します。

（かゆの作り方）

米を洗って水に漬ける。（1～2時間）

強火にかけ、沸騰後ふたをしたまま、かきまぜないで、弱火でゆっくり炊く。

火を止め、15分ほどそのまま蒸らせばでき上がり。

（材料・エネルギー）

やわらかごはん・・・米	1	：水	1.5～2（体積比）	約120kcal/100g
全がゆ・・・・・・・・米	1	：水	5	約72kcal
7分がゆ・・・・・・・・米	1	：水	7	約59kcal
5分がゆ・・・・・・・・米	1	：水	8	約50kcal
3分がゆ・・・・・・・・米	1	：水	10	約41kcal
おまじり・・・・・・・・		重湯		約28kcal



## ミキサー粥

全がゆ + 酵素 + とろみ調整食品

を一緒にミキサーにかけます。

## パン・いも類・その他



### パン

食パンやロールパンなどメニューによっては利用できます。  
牛乳やスープ、紅茶などに浸したり、牛乳やスープで煮こんでパンがゆにします。



### いも類

じゃがいもやさつまいもなどもグラタンやシチューにいれて主食にすることができます。



### 麺類

麺は適当な長さに切って、トロミのついたスープでやわらかく煮込みます。

### 小麦粉

小麦粉を使ったお好み焼きやたこ焼き、クレープも、一工夫で食べやすくできます。

### シリアル食品

コーンフレークなどは、牛乳に浸してふやかせると食べやすく、朝食などに利用できます。



その後、なめらかになるまでミキサーにかけ、適宜デンプン分解酵素（「酵素タブレット」等）を加えて粘りを取ってから、とろみ調整食品（「ソフィア」等）でとろみをつけます。

からめ食は、小さめに切ったものとミキサーにかけたものを混ぜ合わせてからめ、バラけにくくまとまりやすくします。

## 肉類

時間をかけてじっくり煮込んだり、圧力釜を用いて高温で煮込むと、上あごと舌の間で、肉がくずれぐらいに仕上げることができます。酒、酢、みそ、レモン、りんごや玉ねぎのすりおろしをまぶすと、一般的に肉質がやわらかくなります。(マリネにするなど)。

### 牛肉

部位によって特徴があり、ヒレ肉、肩ロースはやわらかく、すね肉などはかたいですが、煮込み料理にすると、とてもやわらかくなります。

### 豚肉

牛肉と違い、火はしっかり通します。脂の間にある筋は切り、たたいて繊維をつぶしてもやわらかくなります。焼きすぎるとかたくなります。

### 鶏肉

豚肉同様、火はしっかり通します。全般的にやわらかい肉質ですが、中でも手羽肉が最もやわらかい肉質です。下処理などで酒を振っておくと、やわらかくなります。



その後、煮汁やスープと一緒にミキサーにかけなめらかになるまで攪拌し、味を調べて、適宜とろみ調整食品(「リフィア」等)でとろみをつけます。からめ食は、小さめに切ったものとミキサーにかけたものを混ぜ合わせてからめ、バラけにくくまとまりやすくします。

## 魚介類

魚は、加熱することで身がほぐしやすくなります。しかし、水分や脂肪の少ない部分は焼いたり蒸したりしすぎると、身がかたくなってしまいます。

### 骨の多い魚

ていねいに取り除くか、圧力鍋などで骨まで食べられるぐらいにまで煮込むかなどの配慮が必要です。すりおろして団子にしてもよいでしょう。



その後、煮汁やスープと一緒にミキサーにかけなめらかになるまで攪拌し、味を調べて、適宜とろみ調整食品(「リフィア」等)でとろみをつけます。からめ食は、小さめに切ったものとミキサーにかけたものを混ぜ合わせてからめ、バラけにくくまとまりやすくします。

## 卵・牛乳・乳製品

卵や乳製品は栄養摂取源として、頼もしい味方です。良質たんぱく質やカルシウムの供給源として適量摂取しましょう。

### 卵

茶碗蒸し（具のない部分）、卵豆腐、温泉卵などはそのまま食べていただけます。ただし、ゆで卵、錦糸卵、いり卵については注意が必要です。

### 牛乳

飲み込みの困難な方は、牛乳にもトロミをつけた方がよく、また牛乳には好き嫌いも多いので、配慮が必要です。

### チーズ・ヨーグルト

チーズは、料理に使えばトロミも得られます。ヨーグルトは発酵が進むと酸味が強くなるので、要注意。できるだけ新鮮なものを。

## 野菜・果物類

野菜炒めには、あらかじめ煮ておいた野菜をミキサーにかけ、あんかけ風にトロミをつけると食べやすくなります。

### 根菜類・豆類

煮ることでかなりやわらかく仕上がります。やわらかさは、加熱時間や加熱温度（圧力釜の使用）により調整できます。

### 繊維質の多いかたい野菜

蓮根、ごぼうなどは、繊維質の方向に直角に切り、小さく、細くして、煮るとやわらかく仕上がります。

### 葉菜類

葉先のやわらかい部分を使います。茎や芯のかたいところは、根菜類と同様に煮たりゆでたりして調理します。

### 果物類

酸味が強すぎないように注意。ジュースなら水で薄めます。ある程度酸味が飛ぶまで（熟すまで）置くなど配慮が必要です。

その後、煮汁やスープと一緒にミキサーにかけなめらかになるまで攪拌し、味を調べて、適宜とろみ調整食品（「リツア」等）でとろみをつけます。

からめ食は、小さめに切ったものとミキサーにかけたものを混ぜ合わせてからめ、バラけにくくまとまりやすくします。

穀類

パン・いも類

:体の中で熱や力になる栄養素(炭水化物)をたくさん含みます。

肉類

魚介類

卵・牛乳・乳製品

:血や肉になる栄養素(たんぱく質・ミネラル)をたくさん含みます。

野菜・果物類

:体の調子を整える栄養素(ビタミン)をたくさん含みます。

1食の内容は、これらを1品ずつくらい組み合わせることを目標にしてください。  
栄養補助食品で不足しがちな栄養素を補給しても良いでしょう。  
水分補給もとろみ茶などで忘れずに。暑い時期は特に注意！  
食欲を高める工夫として、ご本人のお好きな材料を使ったり、旬のものを使ったり、  
香りや温度への配慮もお願いいたします。

何かありましたらいつでもどうぞ。

旭会 園田病院 栄養課