



2015年

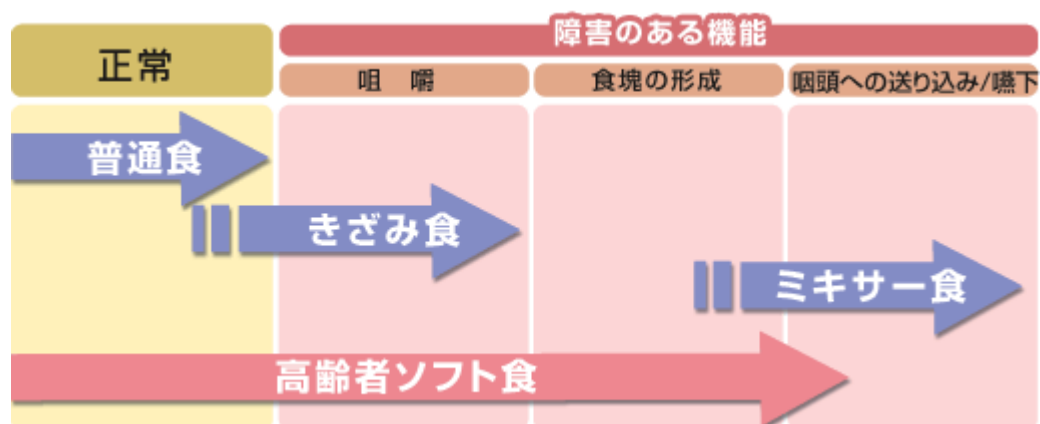
ソフト食レシピ集

山梨学院短期大学
食物栄養科



◎高齢者の食事形態

- ・ **普通食**…食べ物をしっかり咀嚼し、食塊を形成し嚥む力や飲み込む力がしっかり残っていて、問題ない人が対象。食品の種類や調理法に制限がない。作り方や見た目は一般の健常者の食事と同じ。高齢者に配慮し塩分を抑え、食材を軟らかめにした食事。
- ・ **きざみ食**…義歯が合わない、嚥み合わせがうまくできない、開口障害がある等、嚥む力が落ちてしまったが、飲み込む力は残っている人が対象。普通食を包丁やフードカッターなどで小刻みにした食事。ソースやあん等をかけたり、とろみ剤を使用したりして、口の中で食べ物がバラけることを防ぐ。
- ・ **ミキサー食**…嚥む力、飲み込む力が両方落ちてしまった人が対象。普通食やきざみ食をミキサーやフードプロセッサーにかけた食事。しっかりミキサーにかけて粒が残らないようにする。誤嚥のもととなるのでとろみをつけることで、飲み込みを助ける。
- ・ **ソフト食**…嚥む力は落ちているが、舌で押しつぶす力は残っている人が対象。普通食やきざみ食をミキサーやフードプロセッサーにかけ、なめらかにした後、固形化補助食品やゼラチンなどで再形成した食事。しっかりとした形がありながらも、口に取り込みやすく、移送しやすく、飲み込みやすい食事。



◎摂食・嚥下障害

摂食・嚥下障害とは食べ物の安全な送り込みのできない状態をいい、何らかの原因で摂食・嚥下機能が正常に機能しなくなった状態をいう。歯が抜けて、軟らかいものしか食べられないというような摂食機能が低下した場合から、食べ物や飲み物を飲み込むとむせるなど、飲み込むことが難しい場合まで様々である。

摂食・嚥下障害での低栄養は、体が必要とする栄養量が摂れていないことが原因と考えられる。嚥下障害の場合は飲み物を飲むとむせることなども多く、そのため水の摂取を行わないので、脱水状態に陥りやすい。また、食べ物や飲み物が誤嚥により肺に入りやすいため、肺炎のリスクが高まる。肺炎は、このような食べ物や飲み物だけでなく、唾液が肺に入ることによりおこる場合もある。

1) 主な原因

一般的に摂食・嚥下障害はそれ単独で起こるわけではなく、何らかの病気に不随して起こる。また、加齢により起こることが多い。要介護状態になることの多い病気の多くは、摂食・嚥下障害の原因になる。

a, 脳血管障害などの疾病による原因

主な原因は脳血管障害後遺症、廃用性症候群、胃食道逆流現象、痴呆などである。脳血管障害は脳の血管から出血したり（脳出血、クモ膜下出血）、詰まってしまうたり（脳梗塞）する病気の総称。脳血管障害の急性期には3割以上に摂食・嚥下障害がみられる。パーキンソン病では嚥下障害が約50%の割合になる。特徴は、既に表れている運動障害、疾病の進行度の影響を受ける場合があり、一般には不随意運動による食塊のコントロールの不良や、嚥下力の低下または弱まりによる誤嚥や残留などが起こりやすい。

b, 加齢による原因

高齢者は、加齢によって様々な心身の機能が低下していくが、摂食・嚥下機能に関する機能も同様である。咀嚼力の低下や唾液分泌量の減少のほか、咳反射の低下や食物の胃での貯留時間の延長がある。歳をとると筋力が低下し、咳払いが弱くなる。咳はのどに詰まっているものを吐き出すのに重要で、咳払いが弱いと誤嚥しやすくなる。さらには、周囲の環境の変化や社会的な影響を受けやすくなり、それに伴った心身の変化が摂食・嚥下機能に影響を及ぼすこともある。

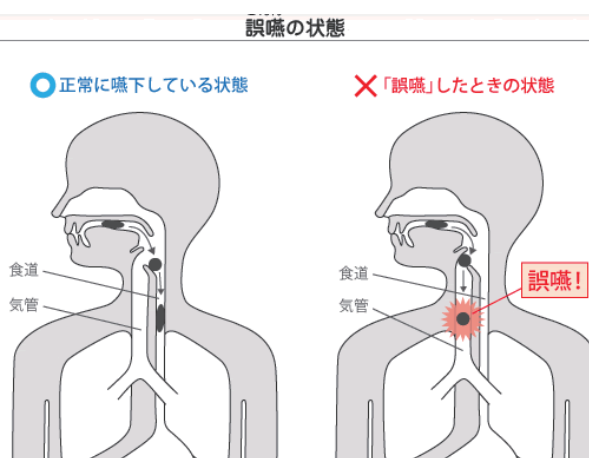
2) 主な症状

摂食・嚥下機能障害は、様々な弊害を生み出す。特に高齢者においては、低栄養状態や脱水症状を引き起こしたり、誤嚥を契機とした感染症の発症や、窒息など生命に直接影響する事故の原因ともなる。また、嚥下できないことで、蛍光剤が服薬できなくなることもある。さらに、高齢者にとって食事は生活の中の数少ない楽しみのひとつであるので、QOLの低下を引き起こすなどの生活全般に好ましくない影響を及ぼすのである。

a, 誤嚥・窒息

摂食・嚥下機能障害は様々な弊害を生み出す。中でも、最悪の場合には死に至ることもある誤嚥と窒息については、しっかりと理解しておかなければならない。口から摂取する気体以外のものは、口腔から咽頭を経て、食道へと運ばれるが、このように本来、食道に入るべきものが気道に入ってしまうことを誤嚥という。

呼吸器である肺へと続く気管と、消化器である胃へと続く食道は、咽頭の下で分かれ、それぞれ肺と胃につながっていく。咽頭から食道を経て胃に送り込まれるべき飲食物が、気管から肺へと流れ落ちること。また、窒息とは何らかの原因により気道が閉塞してしまい換気障害を起こすことで食べ物が喉につまるのも窒息の原因の代表的なものである。



b, 誤嚥性肺炎

誤嚥すると、咳き込んだりむせるなどの呼吸器症状が出るが、誤嚥（嚥下障害）でもっとも問題になるのは、誤嚥性肺炎である。誤嚥性肺炎になると、場合によっては死に至る場合もある。高齢者施設での肺炎による死亡率は高く、施設と病院での死因を調べてみると、肺炎が7～8割にも上がるのが分かった。そのうち誤嚥性肺炎が相当含まれていると考えられている。

うまく嚥下ができないと誤嚥を引き起こすが、この誤嚥のあるなしを判断するのは、そう簡単なことではない。誤嚥すれば「咳き込んだりむせたりするのですぐに分かる」と考えてる人もいるようだが、決してそうではないことを知っておく必要がある。咳き込んだりむせたりするのは、「咳反射」という反射が正常に働いている場合に限る。つま

り、咳反射がない人は誤嚥しても、咳き込んだりむせたりすることはない。

このような状態をサイレントアスピレーション（不顕性誤嚥）という。直訳すると静かな誤嚥となる。このような場合、咳反射がないので周囲の人からは誤嚥した（している）ことは容易にはわからない。そして、このような人たちが誤嚥性肺炎にもっともかかりやすい。

誤嚥性肺炎の経路



◎段階的な嚥下食

病院や施設では、摂食・嚥下障害者への食事に対応するために、数種類の段階の食事形態（食種）が設定されるようになってきた。嚥下食ピラミッドが基準化され、この情報を基にそれぞれの病院や施設でも、嚥下食の基準化をされに進めていけるとよい。しかし気をつけなければならないのは、嚥下食の基準は各施設の対象者が異なるため、その段階や中身（食事形態）は多少特徴があってよいということである。最初はどういうものから始めたらよいか、食事形態の段階を何段階にしたらよいか、などの課題も多々ある。

a, 対象者の特徴を知る

施設全体のベット数、診療科の種類、入院患者の特徴を把握し、さらに摂食・嚥下障害者の原疾患（脳血管障害、癌などの器質的障害、認知症など）を把握する。そして全体の食数のうち嚥下食を提供する数を予測し、現場での対応はどのように進めればよいかを思案する。急性期病院であるか福祉施設であるかで、摂食・嚥下障害の程度やリスク度などは異なる。

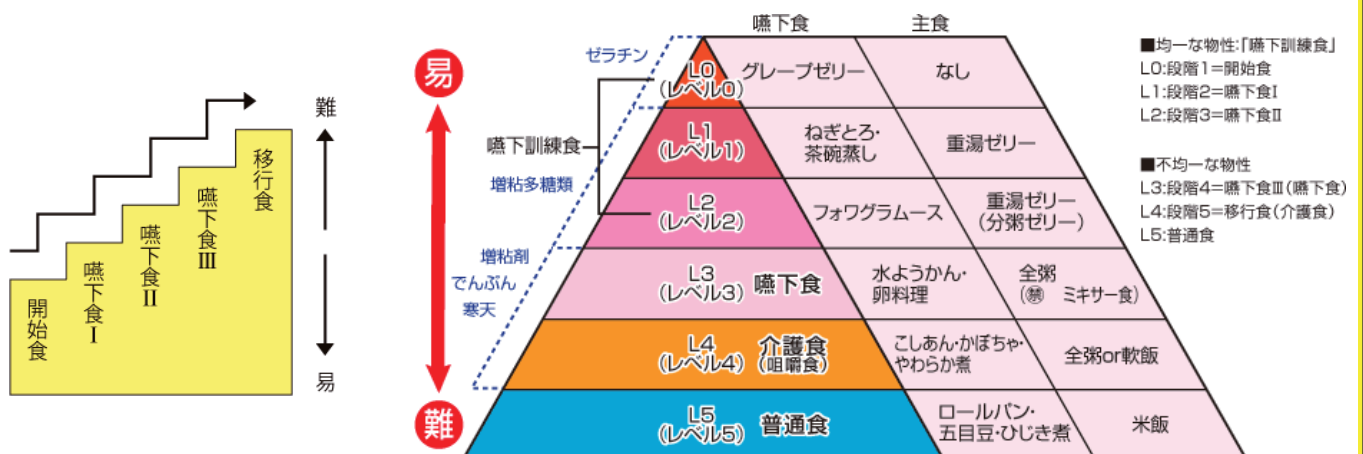
b, 食事の段階

食事段階は、種類が多ければ多いほど細かく対応できるように思えるが、逆に作業が煩雑になりミスも出やすくなる。どんなに段階を多く作っても、常に個別対応は必要である。個別対応では主菜と副菜の段階を変えるなど、提供の仕方を工夫することで対応できる。

◎嚥下食ピラミッド

病院で提供する嚥下食については、試行錯誤を繰り返しながら 1988 年に基準化を行い、最初の基準化では 3 段階で構成していたが、その後さらに「1. 開始食」「2. 嚥下食 I」「3. 嚥下食 II」「4. 嚥下食 III」「5. 移行食」の「5 段階の嚥下食」に発展させていった。これらの嚥下食は 1987 年から今日に至るまで、使われてきた。この「5 段階の嚥下食」を 2004 年の摂食・リハビリテーション学会の教育講演で「嚥下ピラミッド」として提唱し、現在に至っている。

「嚥下食ピラミッド」では、すべての食事を摂食・嚥下の難易度に基づいて、普通食から嚥下食までの 6 段階のレベルに分類し、各レベルごとの食物形態の物性条件を基準化することで、品質管理を行う。すなわち、訓練食としての嚥下食を「レベル 1, 2, 3」に、次に安定期における嚥下食を「レベル 3」、介護食（移行食）を「レベル 4」、普通食を「レベル 5」とする 6 段階に層別化したもので、それぞれ「5 段階による嚥下食」の（1. 開始食）（2. 嚥下食 I）（3. 嚥下食 II）（4. 嚥下食 III）（5. 移行食）とリンクしている。



この「嚥下ピラミッド」を基本に、高齢者の場合は、咀嚼力の低下に応じて「レベル 5（普通食）」から「レベル 4（介護食）」、「レベル 3（嚥下食）」へと咀嚼や嚥下が容易な食品に移行していく。逆に、脳卒中の患者では、発症後しばらくの間は経口から食事はおとらず、症状の安定を確認してから「レベル 0（開始食）」から始めて「レベル 1（嚥下食 I）」、「レベル 2（嚥下食 II）」と嚥下が難しい食事へと移行していく。このように喫食者に対応して、難から易、易から難の双方向の機能が成立する。

・嚥下食ピラミッドの概念

嚥下食の目的は、誤嚥の防止と咽頭残留物の除去である。そのため、嚥下食は物性を重視している。嚥下食ピラミッドでは、すべての食品をL0～L5の6段階に分類することができる。病院、福祉施設、在宅のどこにいても、個人のレベルに適した食事が提供でき、最期まで経口摂取できるようにと考えられている。

嚥下食ピラミッドでは摂食・嚥下の難易度をレベルで表し、物性的に均一な嚥下食はL0～L2、次いで物的に不均一な嚥下食はL3, L4, 普通食はL5の6段階で構成されている。

- L0 (開始食) : 摂食・嚥下機能が大きく低下している患者に提供する食事。ゼリーをスライム法によりスプーンで3gすくい、患者に提供する。重力だけでスムーズに咽頭内を通過する物性をもつ食品である。お茶や果汁にゼラチンを加えて作成し、お茶ゼリー、グレープゼリーなどがこれにあたる。
- L1 (嚥下食Ⅰ) : ゼラチン寄せが中心。物性的には均一であり、ざらつき感やベタつき感は少なく、ねぎとろ(ねぎなし)、みそ汁ゼリー、重湯ゼリーなどが該当する。
- L2 (嚥下食Ⅱ) : ゼラチン寄せが中心。物性的には均一であり、ざらつき感やベタつき感はレベル1よりやや高い食事である。濃厚流動ゼリー、ヨーグルトなどが該当する
- L3 (嚥下食Ⅲ) : ピューレやペースト食などが該当する。物性的には不均一なものも入ってくる。重湯と米粒が混在するおかゆも該当する。生クリームや油脂などを食材に加えることで、野菜、肉類など様々な食材を利用することができる。
- L4 (移行食・介護食) : 咀嚼機能の低下に対応した食事である。
- L5 (普通食) : 一般的な食事である。





①【鮭のムニエル～ほうれん草添え～】

《普通食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
141 kcal	16.6 g	5.8 g	4.5 g	1.2 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
104 mg	1.43 mg	0.8 mg	7 mg	0.5 mg

《ソフト食》



材料 1 人分

紅鮭	70g
食塩	1g
胡椒	0.1g
バター	3g
小麦粉	5g
ほうれん草	20g

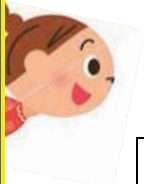


【鮭ムニエル】

スベラカーゼ	(1.5%)	1.7 g
イナアガー	(2.8%)	2g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)		45mL

【ほうれん草】

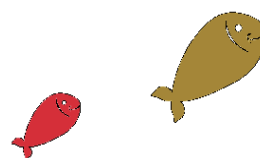
スベラカーゼ	(1.5%)	0.4 g
イナアガー	(2.8%)	0.6g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)		8mL



調理法

《普通食》

- ① 【鮭のムニエル】を作る。鮭に食塩、胡椒を付け、なじませる。
- ② 鮭に小麦粉を付ける。
- ③ フライパンにバターを溶かし、両面を弱火で焼く。
- ④ 【ほうれん草お浸し】を作る。ほうれん草をよく水洗いする。
- ⑤ 鍋に水を入れ沸騰させ、食塩をひとつまみ加え、ほうれん草を茹でる。
- ⑥ ほうれん草の水気を取り、食べやすい大きさに切る。
- ⑦ 皿に【鮭のムニエル】と【ほうれん草お浸し】を盛り付ける。



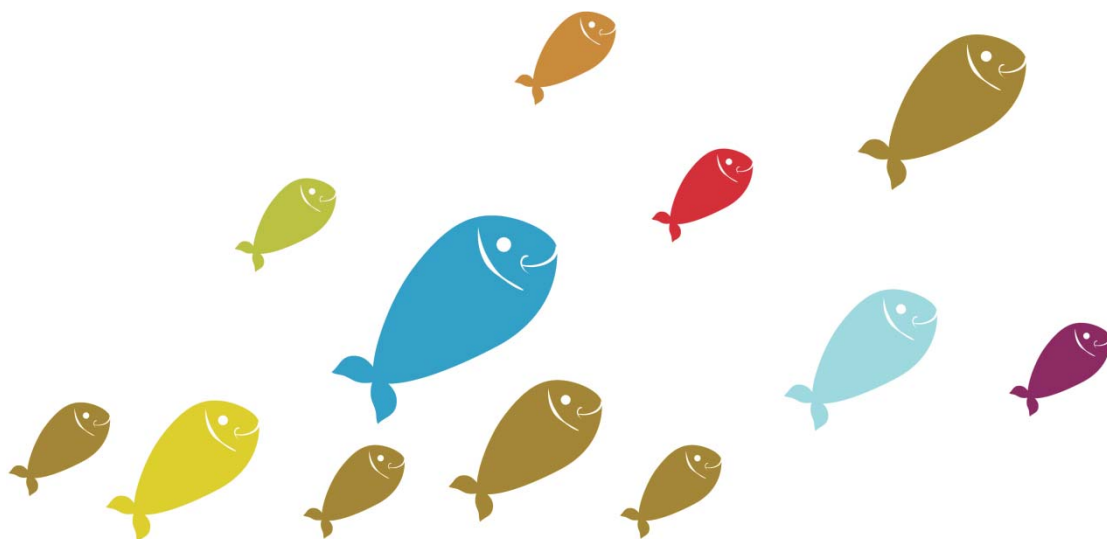
《ソフト食》

【鮭のムニエル】

- ① 混合だし汁を作る。
- ② 普通食の【鮭のムニエル】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ③ スベラカーゼを入れミキサーで1分以上攪拌する。
- ④ ②鍋にイナアガーを入れ攪拌させながら、沸騰するまで加熱する。
- ⑤ 容器に流し込む。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。(40分以上)
- ⑦ 食べやすい大きさに切る。

【ほうれん草お浸し】

- ① 普通食の【ほうれん草のお浸し】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ② スベラカーゼを入れミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ ②鍋にイナアガーを入れ攪拌させながら、沸騰するまで加熱する。
- ④ 容器に流し込む。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(40分以上)
- ⑥ 長方形に切る。
- ⑦ 【鮭ムニエル】と【ほうれん草お浸し】を盛り付ける。



②【南瓜羊羹】

《普通食》



《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
81 kcal	0.6 g	2.1 g	15.4 g	1.0 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
66 mg	2.5 mg	0.2 mg	15 mg	0.1 mg

材料（1人分）

南瓜	20g
さつまいも	20g
砂糖	5g
食塩	1g
サラダ油	2 mL



スベラカーゼ	(1.5%)	0.8 g
イナアガー	(2.8%)	1.3g
水		8 mL

調理法

《普通食》

- ① 南瓜の種を取る。さつまいもはよく洗う。
- ② 南瓜・さつまいもを皮ごと電子レンジで、(600W) 7分間加熱する。
- ③ 粗熱が取れたら、南瓜は半分皮を取りつぶし、さつまいもは皮をむきつぶす。
- ④ 耐熱ボールに③を入れ食塩、サラダ油加えてよく混ぜる。
- ⑤ ラップをふんわりかけ、電子レンジで 3分間加熱、熱いうちにマッシャーでよくつぶす。
- ⑥ 縦長の型に、隙間があかないように入れる。
- ⑦ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

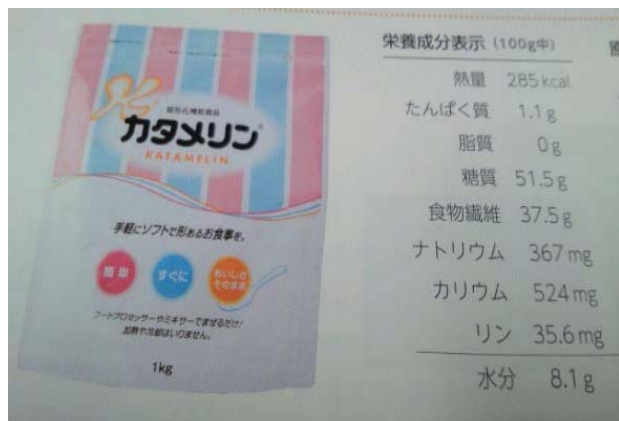


《ソフト食》

- ① 普通食の【南瓜羊羹】と水を入れミキサーにかける。
- ② スベラカーゼを入れミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ ②鍋にイナアガーを入れ攪拌させながら、沸騰するまで加熱する。
- ④ 容器に流し込む。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(40分以上)
- ⑥ 長方形に切る。
- ⑦ 皿に盛り付ける。



【カタメリンとトロメリンを使用した常食とソフト食】



商品名 : カタメリン
 名称 : 固形化補助食品
 原材料名 : デキストリン
 グルコマンナン
 増粘多糖類
 賞味期限 : 製造後 2 年間
 保存方法 : 開封後は湿気が入らないよう
 密封して常温で保存
 販売者 : 株式会社三和化学研究所



商品名 : トロメリン
 名称 : とろみ調整食品
 原材料名 : デキストリン
 増粘多糖類
 塩化カリウム
 賞味期限 : 2016 年 4 月 9 日
 保存方法 : 直射日光を避け室温で保存
 販売者 : 株式会社三和化学研究所

使用方法

〈カタメリン〉

1. 普通食をフードプロセッサーやミキサーでよくペースト状にする（必要に応じて水やだし汁を加える）。
2. 2.0*~4.0*程度カタメリンを加え 1 分ほど攪拌する。
 （食品の温度は何℃でも良い）
3. 容器に流し込む。
4. 常温または冷蔵庫で 30 分以上置く。（温度が低い方が固まりやすい）
5. 食べやすい大きさに切り、盛り付ける。

*2.0%…やわらかく普通食をまとめる程度状態
 *4.0%…しっかり普通食を成型できる程度の状態

〈トロメリンV〉

1. 飲み物や液状のものにトロメリンを加えすぐに攪拌する。(食品の温度は何℃でも良い)



△飲み物や液状の種類によってとろみのつき方が（強さ、時間）が異なるので、表を目安にトロメリンVを溶かす。




△牛乳、濃厚流動食などの、とろみがつきにくい飲料の場合は、トロメリンVを溶かした後、10分程度置き、再び掻き混ぜる。

△とろみが足りない時は、強めにとろみをつけた同じ飲料に混ぜる。

×粉末のままや大きなダマを口に入れない。(喉に詰まる恐れあり)。

×室温で保存し、開封後は、湿気が入らないように、密閉して早めに使用する。

各種飲料への使用量の目安 (100mLあたり)

とろみの程度	水 (20℃)	お茶 (20℃)	イオン飲料 (20℃)	オレンジジュース 牛乳 (20℃)	味噌汁 (50℃)
薄いとろみ 	0.5g (0.5%)	0.5g	1.0g	1.0g (1%)	1.0g
中間のとろみ 	1.0g (1%)	1.0g	1.5g	1.5g (1.5%)	1.5g
濃いとろみ 	2.0g (2%)	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

水：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に基づく使用量
お茶・イオン飲料・オレンジジュース・牛乳・味噌汁：同分類の粘度を参考にした使用量



1袋 (1.5g)

栄養成分表示 (100g中)

熱量	261kcal	食物繊維	37g
たんぱく質	0.7g	ナトリウム	930mg
脂質	0g	カリウム	2960mg
糖質	46g	水分	8.7g

③【エビチリ～レタス&ピーマンとナスの炒め添え～】

《ソフト食》



材料（1人分）

【エビ】		
エビ（茹で・殻なし）	50g	
酒	5 mL	
a 片栗粉	6g	
山芋	30g	
A	卵白	15g
	だし汁（混合）	8 mL
	食塩	1g
	胡椒	0.1g
b 片栗粉	3g	
水	50 mL	
c 片栗粉	15 g	
サラダ油	15 mL	
【チリソース】		
サラダ油	6 mL	
B	生姜（すりおろし）	5g
	トマトケチャップ	10g
	豆板醤	1g
	水	5 mL
C	長葱	10g
	酒	4 mL
	砂糖	1g
	食塩	0.1g
	胡椒	0.1g
	中華スープ	30 mL

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
375 kcal	16.3 g	21.3 g	2.5 g	2.0 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
25 mg	1.9 mg	0.9 mg	4 mg	0.9 mg



材料（1人分）

【レタス&ピーマンとナスの炒め添え】	
レタス	50g
ぶなしめじ	20g
ナス	20g
ピーマン	20g
サラダ油	12 mL
食塩	1g
胡椒	0.1g

【エビ】

カタメリン	(2.5%)	3.4 g
鶏がらだし	(2%)	10 mL

【レタス】

カタメリン	(4.0%)	2.8 g
鶏がらだし	(2%)	20 mL

【チリソース (100g)】

トロメリン	(1.5%)	1.5 g
-------	--------	-------

【ピーマン】

カタメリン	(3.5%)	1.1 g
鶏がらだし	(2%)	10 mL

【ナスとぶなしめじ】

カタメリン	(4.0%)	2.4 g
鶏がらだし	(2%)	20 mL

調理法**《普通食》**

- ① 【エビチリ】を作る。エビをさっと湯どうしする。
- ② 臭みを取るために①を酒に漬け、(a 片栗粉)をまぶす。
- ③ 片栗粉を水で洗い流し、軽く水をきる。酒・サラダ油各少々をまぶしておく。
- ④ サラダ油を熱し、③を炒める。
- ⑤ 【チリソース】を作る。長葱をみじん切りにする。
- ⑥ Bの豆板醤を水で溶き、生姜、トマトケチャップを加え、混ぜる。
- ⑦ フライパンに油を熱しBを入れ赤くなるまで中火で加熱する。
- ⑧ ⑦にCを加え長葱がしんなりするまで炒める。
- ⑨ ④を加え、からめる。
- ⑩ (b 片栗粉)を水で溶き⑨に加え、とろみを付ける。
- ⑪ 【ピーマンとナスの炒め】を作る。ピーマンとナスとぶなしめじを食べやすい大きさに切る。
- ⑫ フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンとナスを炒める。
- ⑬ 食塩と胡椒を加え、味を整える。
- ⑭ 【レタス】を食べやすい大きさにちぎる。
- ⑮ 器に【エビチリ】【レタス】【ピーマンとナスの炒め】を盛り付ける。



《ソフト食》

【エビチリ】

- ① 普通食の【エビ】と鶏がらだしを入れミキサーにかける。
- ② 山芋の皮をむき、長葱もみじん切りにする。
山芋をミキサーにかけペースト状態にする。
- ③ ②と【エビ】とAを加え、さらにペースト状に攪拌する。
- ④ カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ⑤ 絞り袋に入れ、クッキングシートにエビの形に絞り出す。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑦ c片栗粉を付け、フライパンにサラダ油を熱し、焼き色が付くまで低温で焼く。

【チリソース】

- ① 普通食の【チリソース】にトロメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ② 10分後にとろみの強さを確認する。

【レタス&ピーマンとナスの炒め添え】

【ピーマン】

- ① 普通食の【ピーマン】と鶏がらだしを入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

【ナスとぶなしめじ】

- ① 普通食の【ナスとぶなしめじ】と水を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 食べやすい大きさに切る。

【レタス】

- ① 普通食の【レタス】と水を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 型から取る。
- ⑥ 器に【エビチリ】【レタス&ピーマンとナスの炒め添え】を盛り付ける。





④ [もろこの生姜煮あんかけ～人参&小松菜添え～]

《普通食》



《ソフト食》



材料 1 人分

【もろこの生姜煮】	
もろこ（よしきりザメ）	90g
生姜	2 g
長葱	5g
濃口醤油	9 mL
砂糖	5 g
パラチノース	5 g
酒	4mL
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	80mL
【錦卵】	
鶏卵	15 g
サラダ油	4mL
【人参と小松菜添え】	
人参	20 g
小松菜	25 g
食塩	0.5 g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
201 kcal	202 g	6.1 g	14.5 g	2.0 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
248 mg	4.6 mg	1.6 mg	11 mg	0.9 mg





【もろこの生姜煮】

カタメリン (4%)	0.8 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	20mL

【小松菜】

スベラカーゼ (2.5%)	1.0 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	12mL

【人参】

カタメリン (4%)	0.8 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	20mL

【錦卵】

スベラカーゼ (2.5%)	0.7 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	22mL

調理法

《普通食》

- ① 【もろこの生姜煮】を作る。混合だし汁をとり、生姜を線切りに、長葱を小口切りにする。
- ② もろこは、2等分に切り、鍋にだし汁 50mL、酒、砂糖、濃口醤油を入れてひと煮立ちさせたら、もろこ生姜を入れ10分程度煮込む。
- ③ 【人参&小松菜添え】を作る。人参の皮をむき、花型抜きをする。ほうれん草と人参を茹でる。ほうれん草を5cmくらいに切る。
- ④ 錦卵を作る。卵を溶きフライパンに熱し、卵を薄く焼き、錦糸状に切る。
- ⑤ 器に【もろこの生姜煮】【人参&小松菜添え】【錦卵】を盛り付ける。

《ソフト食》

【もろこの生姜煮】

- ① 混合だし汁を作る。
- ② 普通食の【もろこの生姜煮】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ③ カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ④ 容器に流し込む。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)

【人参&小松菜添え】

- ① 普通食の【人参】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 正方形に切る。





【小松菜】

- ① 普通食の【小松菜】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形に切る。

【錦卵】

- ① 普通食の【錦卵】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形に切る。
- ⑥ 器に【もろこの生姜煮】【人参&小松菜添え】【錦卵】を盛り付ける。



⑤【肉じゃが】

《普通食》



《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
249 kcal	13.1 g	9.3 g	27.0 g	1.8 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
382 mg	3.6 mg	1.1 mg	35 mg	1.4 mg

材料 1 人分

豚もも肉（薄切り）	50g
じゃが芋	90g
人参	50g
濃口醤油	10mL
砂糖	5g
酒	5mL
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	100mL
サラダ油	4mL



【豚肉】

カタメリン (2%)	1.4 g
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	20mL

【じゃが芋】

カタメリン (2%)	2.4 g
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	30mL

【人参】

カタメリン (2%)	1.4 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	20mL

調理法

＜普通食＞

- ① 混合だし汁を作る。
- ② 豚肉は一口大、じゃが芋、人参を乱切りに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒め、人参、じゃが芋を加え炒める。
- ④ ③にだし汁と調味料（醤油・砂糖・酒）を加え煮込む。あくを取る。
- ⑤ 煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑥ 器に【肉じゃが】を盛り付ける。

＜ソフト食＞

【豚肉】

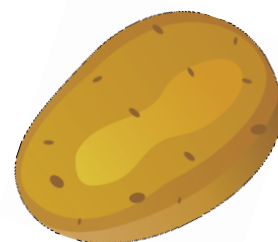
- ① 混合だし汁を作る。
- ② 普通食の【豚肉】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ③ カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ④ 容器に流し込む。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)

【じゃが芋】

- ① 普通食の【じゃが芋】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 正方形に切る。

【人参】

- ① 普通食の【人参】とだし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形に切る。
- ⑦ 器に【肉じゃが】を盛り付ける。



⑥【小松菜のお浸し】



《普通食》



《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
13 kcal	1.8 g	0.1 g	1.5 g	0.4 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
130 mg	0.5 mg	1.6 mg	20 mg	0.1 mg

材料 (1人分)

小松菜	50 g
濃口醤油	3mL
かつお節	1g



【小松菜】

カタメリン (2%)	1.2 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	10mL

調理法

《普通食》

- ① 小松菜を茹でる。
- ② 食べやすい大きさに切る。
- ③ 器に【小松菜、かつお節】を盛り付ける。

《ソフト食》

【小松菜】

- ① 普通食の【小松菜】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形に切る。
- ⑥ 器に【小松菜、かつお節】を盛り付ける。



⑦【大根とわかめの味噌汁】

《普通食》



《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
51 kcal	4.6 g	1.7 g	33.6 g	1.2 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
167 mg	3.8 mg	2.2 mg	27 mg	0.5 mg

材料 1 人分

大根	50g
カットわかめ	1g
豆腐（絹）	40
味噌（淡色）	6g
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	150mL



【大根】

カタメリン (2.5%)	1.5 g
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	10mL

【わかめ】

カタメリン (2.5%)	1.5 g
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	10mL

【豆腐】

スベラカーゼ (2.5%)	0.6 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	15mL

調理法

《普通食》

- ① わかめを水で戻す。大根はイチョウ切り、豆腐を小さく切る。
- ② 混合だし汁をとる。
- ③ 鍋にだし汁、大根、豆腐、わかめを加え煮込む。
- ④ 味噌を加え、煮込む。
- ⑤ 器に【大根とわかめの味噌汁】を盛り付ける。

《ソフト食》

【大根】

- ① 混合だし汁を作る。
- ② 普通食の【大根】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ③ カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ④ 容器に流し込む。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)

【わかめ】

- ① 普通食の【わかめ】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 正方形に切る。

【豆腐】

- ① 普通食の【豆腐】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形に切る。
- ⑥ 器に【大根】、【わかめ】【豆腐】を盛り付ける。

【汁】

- ① 普通食の【汁】にトロメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ② 10分後にとろみの強さを確認する。



⑧ [うどん]

《普通食》



《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
397 kcal	12.2 g	7.5 g	66.2 g	4.8 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
154 mg	0.5 mg	0.9 mg	3 mg	1.6 mg

材料（1人分）

うどん（乾麺）	80g
牛肉	25g
人参	20g
長葱	15g
生姜（すりおろし）	1g
濃口醤油	9mL
砂糖	3g
みりん	3mL
水	150mL
だし汁（鰹と昆布混合・2%）	130mL



【うどん】

カタメリン (2.5%)	1.5 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	10mL

【牛肉】

カタメリン (2.5%)	1.5 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	10mL

【人参】

スベラカーゼ (2.5%)	0.6 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	15mL

【長葱】

スベラカーゼ (2.5%)	0.6 g
だし汁 (鰹と昆布混合・2%)	15mL

【つゆ (100 g)】

トロメリン (1.0%)	1.0 g
--------------	-------

調理法

＜普通食＞

- ① 混合だし汁を作る。牛肉を一口大、人参をいちょう切り、長葱を斜めに切る。
- ② 沸騰した鍋を準備して、うどん（乾麺）を茹でる。
- ③ 鍋に水、混合だし汁、人参、牛肉、長葱を入れ沸騰させ、②のうどん（乾麺）を加え柔らかくなるまで煮込む。
- ④ 砂糖、濃口醤油、みりんを入れ、味を整える。
- ⑤ 生姜を加えなじませる。
- ⑥ お椀に【うどん】を盛り付ける。

＜ソフト食＞

【うどん】

- ① 混合だし汁を作る。
- ② 普通食の【うどん】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ③ カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ④ 絞り袋に入れ、麺のような形に絞りだし、バットに並べる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)

【牛肉】

- ① 普通食の【牛肉】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形に切る。



【人参】

- ① 普通食の【人参】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形と型に切る。

【長葱】

- ① 普通食の【長葱】と混合だし汁を入れミキサーにかける。
- ② カタメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ③ 容器に流し込む。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。(30分以上)
- ⑤ 長方形と型に切る。

【つゆ】

- ① 普通食の【つゆ】にトロメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ② 10分後にとろみの強さを確認する。
- ③ お椀に【うどん】【牛肉】【人参】【長葱】【つゆ】を盛り付ける。



⑨【りんごジュース】

《普通食》

《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
35 kcal	0.2 g	0.1 g	9.4 g	0.0 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
0 mg	0.1 mg	0.3 mg	2 mg	0.0 mg

材料（1人分）

りんごジュース	80mL
---------	------

トロメリン	(1.5%)	1.2 g
-------	--------	-------

調理法

《普通食》

- ① コップに入れる。

《ソフト食》

- ① 普通食の【りんごジュース】にトロメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ② 10分後にとろみの強さを確認する。



⑩【牛乳】

《普通食》



《ソフト食》



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
54 kcal	2.6 g	3.0 g	3.8 g	0.0 g
ビタミンA	ビタミンE	鉄	ビタミンC	亜鉛
30 mg	0.1 mg	0.0 mg	1 mg	0.3 mg

材料（1人分）

牛乳	80mL
----	------

トロメリン	(1.0%)	0.8 g
-------	--------	-------

調理法

《普通食》

- ① コップに入れる。

《ソフト食》

- ① 普通食の【牛乳】にトロメリンを加えミキサーで1分以上攪拌する。
- ② 10分後にとろみの強さを確認する。





参考引用文献

- 1) 高齢者ソフト食 安全でおいしい介護レシピ
発行所：厚生科学研究所
発行日：2001年7月26日
著者名：黒田留美子
- 2) 臨床調理 第5版
発行所：医歯薬出版株式会社
発行日：2010年3月
著者名：玉川和子、口羽章子、木地明子
- 3) 嚥下食ピラミッドによる嚥下食レシピ 125
発行所：医歯薬出版株式会社
発行日：2007年9月
著者名：金谷節子
- 4) かみやすい・飲み込みやすい介護食 家族いっしょのユニバーサルレシピ
発行所：女子栄養大学出版部
発行日 2005年2月1日
著者名：山田晴子、赤堀博美
- 5) 一品料理 500選
発行所：医歯薬出版株式会社
発行日：1999年
著者名：宗像伸子
- 6) 調理学実習 I
発行所：山梨学院短期大学食物栄養科調理学研究室
発行日：1992年4月1日
著者名：根津美智子、依田萬代
- 7) 食事設計実習
発行所：山梨学院栄養指導研究会
発行日：1990年4月10日
著者名：藤井まさ子、深澤早苗、本国子、岡本裕子
- 8) 食品成分表 新訂版
発行所：株式会社大修館書店
発行日：2011年3月1日
著者名：鈴木一行





9) お口の情報室 口腔機能

提供元：株式会社ジェイ・エム・エス

URL：<http://orarize.com/index.html>

10) 循環器病情報サービス 医療・療法について 食事について

提供元：国立循環器病研究センター

URL：<http://www.ncvc.go.jp/cvinfo/target-pub/index.html>

11) TERUMO 健康ガイド 嚥下障害 第1章摂食・嚥下障害について

提供元：テルモ株式会社

URL：<http://www.terumo.co.jp/consumer/index.html>

12) 味の素 kk 業務用商品サイト 病院・介護施設向け 当サイトでの食事形態の定義

提供元：味の素株式会社

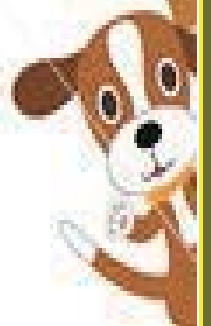
URL：<http://www.ajinomoto.co.jp/foodservice/kondatesan/>

13) 製品案内 クリープメータ RE-3305S

提供元：株式会社 山電

URL：<http://www.ymdninc.co.jp/products/re233005c.html>





平成 26 年度 レシピ作成担当
山梨学院短期大学 食物栄養科
中川研究室 (中川裕子教授) 監修
2 年生 橘田瑠奈 名取鈴奈 前田千穂