

やわらか食レシピ カレーうどん

もう一品

米粉麺レシピ



お湯を加えて
まぜるだけで
お粥ゼリーが
すぐに作れます

■材料(1人分)

- めん／お湯(70℃以上)……280ml
宮源のお粥……40g
- カレー／かけつゆ……70ml
カレー……70ml

■作り方

- 1) カレーにかけつゆを加え、よく混ぜる。
- 2) ボールに「宮源のお粥」とお湯を入れ、かき混ぜる。
- 3) 2をバットに薄く流し、冷やし固める。
- 4) 冷やし固まったら半分に折り、お好みの太さや長さにカットする。
- 5) 4を器に盛り付ける。
- 6) 1を5にかけて、めんをほぐす。

トッピング(量はお好みで)

■材料

- 鶏ほぐし身・人参・ほうれん草
各種それぞれ
- お湯(熱湯) ミキサーゲル(全量の0.8%)

■作り方

- 1) 鶏ほぐし身、人参、ほうれん草それぞれと、同量のお湯をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 2) 「ミキサーゲル」を加え、さらに攪拌する。
- 3) 容器に入れ、粗熱がとれたら冷やし固める。
- 4) それぞれをカットし、カレーうどんに盛りつけ出来上がり。

みやげん通信

宮源商品を使って
美味しい食事のご紹介

Vol.17
夏号

編集発行／みやげん通信編集室
みやげんぶろぐ／<http://miyagen.jugem.jp/>

介護食のご提案

お粥を食べやすくミキサーゲルで
まとめたソフトカレーライス

SPECIAL
ISSUE
特大号



カレールーはそのままで！
みんな完食！！

作り方動画配信中



熱を加えずに
まぜるだけで
ムースゼリーが
すぐに作れ
ます！



▶持ち歩ける kitchen

宮源がお送りする、持ち歩けるkitchenとして、YouTubeで動画配信始めました。

チャンネル名『宮源チャンネル』
シリーズ名『Iwahashi's kitchen』

嚥下調整食の作り方動画を毎月2回、
コンテンツアップしています。
是非登録してご覧ください。

絶賛
配信中

インスタント水分補給ゼリーの素 ご紹介

イオン
タイプ



ぶどうイオン



りんごイオン



ももイオン

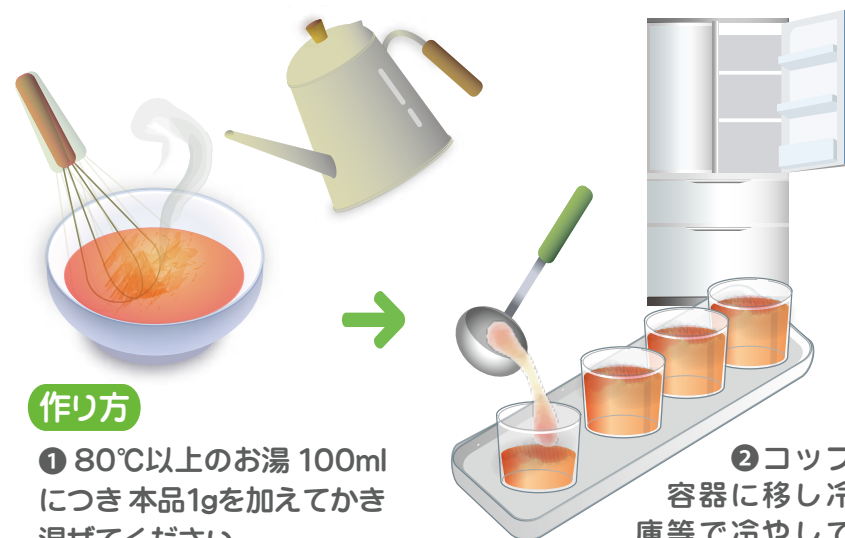


スポーツドリンク



宮源の ドリンクゼリー

カロリーオフ



作り方

① 80℃以上のお湯 100ml
につき 本品1gを加えてかき
混ぜてください。

② コップや
容器に移し冷蔵
庫等で冷やしてく
ださい。

無糖

宮源の ドリンクゼリー

お茶・珈琲
タイプ



作り方

① 70℃以上のお湯
100mlにつき本品1g
(珈琲・紅茶は2g)を
加えてかき混ぜてく
ださい。

② コップや容器
に移して出来上
がり(常温のま
までも固まりま
す)。



発売予告 宮源のドリンクゼリー(お茶・珈琲タイプ)に新しい仲間が加わります！

高齢者と水分

水分補給の必要性

何も食べなくても点滴(水分)だけで1か月は生きることが可能といわれるなかで、水分を摂らないと数日しか生きられないとも言われるほど水分は生きていくために欠かせないものです。

特に高齢者の方は体内の水分量は体重の50～55%とされています。

脱水になるとどうなるのでしょうか？高齢者の方に限らず、血液の流れがドロドロになり、血管が詰まりやすくなります。血管が詰まると脳梗塞・心筋梗塞の可能性が高くなります。特に高齢者の方は血管が細くなっている場合が多いのでさらにそのリスクは高くなります。その高齢者の方にとっての十分な水分補給の問題点がいくつかあります。

1. 口渇感を感じにくくなっている人が多い
 2. 食事量が少なくなっている
 3. 活動量が少なくなり、筋肉内の水分保持が少なくなっている
 4. 腎臓の機能が低下して、利尿剤などを服用している人がいる
 5. トイレの回数を減らしたいのでお茶は我慢する
 6. 嚥下力が低下してむせやすくなっている等
- こんな高齢者の方に無理強いではなく、水分を摂っていただくにはどうすればいいか考えてみると、ゼリー状の水分をお勧めするのが好ましいと思われます。

社会福祉法人 南海福祉事業会
特別養護老人ホーム フィオーレ南海
管理栄養士 岩本恵美 先生

ゼリーはお茶のように飲まないで「食べてください」の一言で摂ってくれることがあります。そして、現場の方には水分が出るたびにその量に合わせたトロミ剤・ゲル化剤での調整が大変ななか、お湯で溶かして冷やすだけでゼリーができるのは大変助かります。しかも攪拌しても殆ど離水しなくて安全に提供できます。糖分が無添加のため糖尿病の方にも対応しやすいですし、ファイバーを追加することで便秘改善や、カロアップを添加することで食事量の少なくなっている方のエネルギーアップも簡単に対応できることは大変助かります。しかも味のバラエティーが豊富で、おやつなどにも簡単にアレンジができることはコスト的にも嬉しいです。これからの夏場にはイオンゼリーが体内への吸収が早く脱水予防には最適かと思います。

栄養士会や施設・病院様での勉強会も承っております

「ミキサーゲル」を使用した、短時間でのスタッフ様向けのえんげ食の調理実習も行っておりますので、お気軽にお申込みください！



EDIT

次回の発行は8月ごろを予定しています

「みやげん通信」では画像やレシピを募集しております。採用させて頂いた際は記念品を贈呈させていただきますので奮ってご応募ください！

