

視線入力デザインR i n. / 山下 凛

この絵は、島根大学総合理工学部の EyeMoT チームによる EyeMoT センサリーのお絵かき機能を使って描きました。

# MiyaGen

食べる喜びを大切に

商品サンプルご希望の方は下記までお問合せください

TEL. 073-455-1711

FAX 073-455-1211

URL: <http://www.miyagen.net>

## おうちから生まれたやさしいレシピ本

- 発行/初版 2019年4月 改訂版 2024年6月
- 監修/社会福祉法人 小羊学園 つばさ静岡 浅野一恵  
国立国際医療研究センター リハビリテーション科 藤谷順子
- 協力/望月庸世 ●表紙視線入力デザイン/R i n.
- 編集/岩橋 誠・菊地孝治
- 発行元/株式会社 宮源 〒640-8403 和歌山県和歌山市北島 332 番地
- デザイン/えさしデザイン

本書の内容を無断で複写、複製、転載すると、例外を除き著作権・出版権の侵害になることがありますのでご注意ください

安心しておいしく口から食べる

「宮源のお粥」を使った超簡単定食ペーストレシピ

# おうちから 生まれたやさしい レシピ本

手間がかかっていたなめらか食の  
おいしくて簡単な目からウロコの  
調理方法を紹介します

監修  
社会福祉法人 小羊学園 つばさ静岡  
浅野一恵  
国立国際医療研究センター リハビリテーション科  
藤谷順子

はじめに

## お子さんとご家族にやさしい食事

お子さんが障害や病気を抱えているお母さんたちは、食卓を囲んで家族一緒に美味しいご飯を食べたいというも願っています。

食べることに困難を抱えるお子さんには、食べやすく、美味しく、栄養たっぷりの食事が必要ですが、作るのにとっても手間がかかったり、家族と別メニューで作らなければならなかったり、栄養バランスを考えるのが大変だったりすると、ご家族の大きな負担になってしまいます。

こどもの食事を守るためには、毎日継続でき、簡単で取り組みやすい調理方法がとても大切です。そして何よりも美味しく作れることが最も大切。こどもが喜んで食べてくれるからこそ、毎日作る励みになります。

今回ご提案する「超簡単定食ペースト」はお母さんのアイデアから生まれました。

数種類のおかずを取り分けて「粥ゼリーの素 宮源のお粥」と一緒にミキサーで混ぜるだけで、食べやすく美味しいペースト食を作ることができます。たくさんの水分を添加したり、濾したりしなくてもなめらかなペースト状に仕上げることができます。難しい栄養計算をしなくても、バランスの良い栄養価の高いペースト食を作ることができます。

楽に、美味しく、食べやすく調理できる、お子さんと家族にやさしい「超簡単定食ペースト」をぜひ毎日のメニューの一選択肢としてご活用いただければと思います。



つばさ静岡  
医務部長  
浅野一恵



はじめに お子さんとご家族にやさしい食事	P1
親御さんのアイデアから生まれた 超簡単定食ペースト	P3
食べる楽しみ&作る楽しみをお届け 超簡単定食ペーストの利点	P4
超簡単定食ペーストの作り方	P5
超簡単定食ペーストレシピ	
・ハンバーグ定食 ・生姜焼き定食	P7
・豚の角煮定食 ・ソーセージ定食	P9
・鯖の味噌煮定食 ・エビチリ定食	P11
・鮭の塩焼き定食 ・アジフライ定食	P13
超簡単定食ペースト作り方 Q&A	P15
～美味しく食べる為に～食具の大切さ	P17
発達期摂食嚥下障害児(者)のための 嚥下調整食分類 2018 について	P19
宮源のお粥を使ったデザートレシピ	
・かしわ餅 さくら餅 ・ケーキ	P21
・クレープ ・フルーツパフェ	P23
宮源のお粥を使った行事食レシピ	
・にぎり寿司 ・オムライス	P25
宮源のソイムースiの紹介	P27
イヌリンでどんな素材	P29
宮源のソイムースiで作る人気の栄養アップレシピ	P31
宮源のお粥紹介	P33

## 親御さんのアイデアから生まれた 超簡単定食ペースト

娘は10歳で重度心身障害があります。嚥下障害ももちろんあります。

口で食べる事がなかなか進まず、とろみのついた水分以外これならという食べ物



望月庸世(のぶよ)さん 佑花(ゆうか)さん親子

がなく困っていた時期に「宮源のお粥」を摂食外来で教えていただきました。お米という主食が少しずつでも食べ続けていければよいなという思いでした。私自身も食べてみましたが、粉末で溶かしたという違和感が全くなく、においや味が炊き立てのお米のようでとてもおいしかったです。これなら続けていけるかもと思うことができました。

本人が食べやすいかたさにお湯加減一つで調整でき、使いやすさと便利さもあり、本人が長い間これだけは食べてくれたのもあって、摂食の練習にも前向きに向かい合えてきたのだと思います。

そしてできる事ならおかずも滑らかでおいしいものを食べさせてあげたいと考えるようになりました。摂食外来で先生方と相談しながらいろいろな案を試していく中で、ある日「宮源のお粥」とおかずを一緒に熱湯を入れてミキサーにかけてみたところ、なめらかなまったり食ができました。おかずの味もしっかりして、お米も一緒に食べる事ができ、娘に食べさせてあげたかった食事ができました。

おかずとお粥の素を混ぜるだけなので、気軽に手間をかけずにすみ、気持ちの負担も減りました。いろんな種類のおかずを食べさせてあげることができ、娘の食べる量が増えました。少し前までは経鼻栄養での注入のほうが楽に感じていましたが、今は口から食べてもらうほうが楽しく簡単に感じ、食べる機会が格段に増えました。

「宮源のお粥」をずっと食べてくれたことが良い形で娘の食につながったこと、そして一緒に食べる事を応援し続けてくれた先生の諦めない指導のおかげで、今の幸せな現状があります。これからも食べる楽しみが広がっていくことを期待しています。そして私たちの経験が多くのご家族やお子さんたちのお役に立てればうれしいです。

## 食べる楽しみ&作る楽しみをお届け

ご家庭で食べやすいペースト食を作る事はとても難しく面倒だと思います。頑張っても栄養面や美味しさの事を考えると更にハードルが上がります。

### そこで今回のミッション

- 1) 作る事が簡単
- 2) 家族みんなと同じ食事を食べることが出来る
- 3) 栄養がしっかり摂れる
- 4) 食べやすく美味しい

ミッションをクリアーするためのご提案として、「宮源のお粥」を使用した超簡単定食ペーストをご紹介します。

【料理 + 宮源のお粥 + 水分】をミキサーにかけるだけで、その他とろみ調整食品やゲル化剤は使用せず、簡単にまとまり感のあるペースト食を作ることができます。料理は単品でも出来ますが、更に手間をなくすため食卓の料理全て（例えば、今日の夕飯は鶏の照焼き、肉じゃが、ほうれん草のごま和え、豆腐のみそ汁とするとそれら全て）を1度にミキサーにかけ作ることができます。

### 【食卓の料理全て+宮源のお粥+水分】で作る超簡単定食ペーストの利点

- 1) 家族と同じ食事をいっぺんにミキサーにかける事が出来るため手間がかからない
- 2) 主食 + 副食 + 水分が同時に摂れるため、バランスが良く栄養価が高い
- 3) 組み合わせ方によりバラエティーがあり食べやすく美味しい

忙しい日々の中でも、手作りの物を食べさせてあげたいという思いを大切に、毎日楽しく作れる方法の1つとして提案します。必要以上の手間を無くし、皆で食卓を囲み家族団欒が出来たらと思います。

# 「宮源のお粥」を使った超簡単定食ペーストの作り方

## メリット

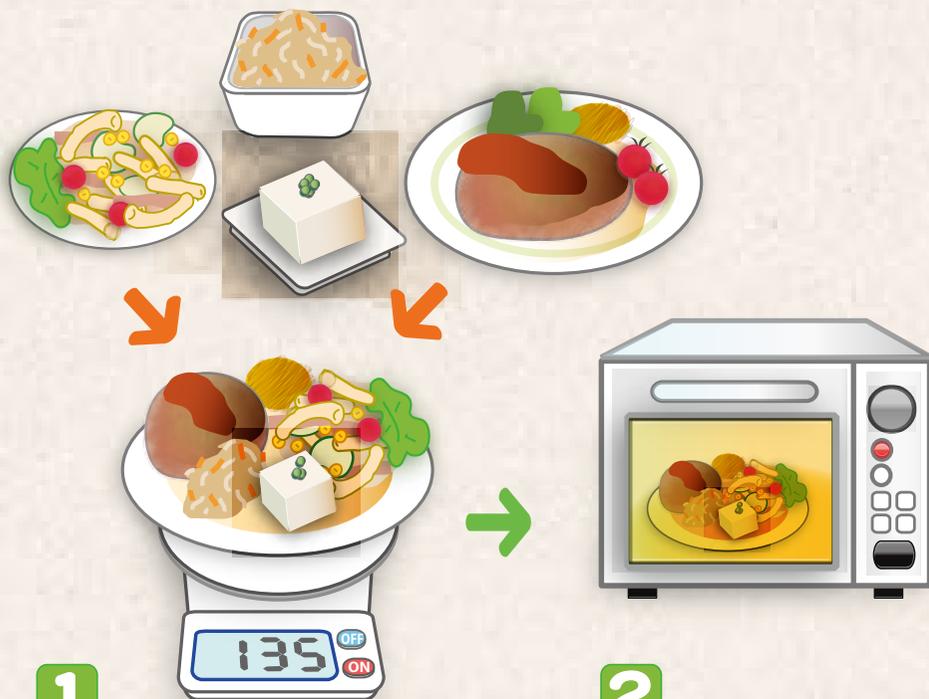
- ・とにかく超簡単!
- ・自由に調整できる
- ・米粉でまとめる  
安心感

**材料** ○数種類のおかず…135g  
 例)・ハンバーグ60g  
 ・マカロニサラダ30g  
 ・切干大根20g ・豆腐25g  
 ○90℃以上のお湯(だし汁)…65g  
 ○宮源のお粥…20g

## スプーンで計量



「宮源のお粥」は、これ一つでどんな食材でも、超簡単定食ペーストに加工できる米粉ミックスです!



**1**

数種類のおかずを135g取り分ける。  
 \* だし味の似たようなものを選ぶ。  
 和風・洋風・中華弁当などの具を取り分けると、  
 味がよく仕上がります。

**2**

1の食材を電子レンジで温める。  
 \* 電子レンジ温めの目安 700W  
 1分程度(熱いと感ずるくらい)



**3**

温めた食材と90℃以上のお湯(だし汁)65g、宮源のお粥20gをミキサーに入れる。  
 \* 黄金比率/おかず 135g : 水分 65g : 宮源のお粥 20g  
 (およそ 2 : 1 : 0.3)  
 \* ミキサーが回りにくい場合は、温めた食材と水分をよく  
 攪拌した後に「宮源のお粥」を加えてください。

**4**

均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。

# ハンバーグ定食



## ■材料

- ・ハンバーグ…60g
- ・マカロニサラダ…30g
- ・切干大根…20g
- ・豆腐…25g
- ・お湯(だし汁)…65g
- ・宮源のお粥…20g



※付け合わせは常食です

アレンジ

エネルギー 291kcal たんぱく質 11.7g

脂質 13.7g 炭水化物 30.8g 食塩相当量 1.3g

## ■作り方

- ①ハンバーグ、マカロニサラダ、切干大根、豆腐を電子レンジで温める。
- ②①と90℃以上のお湯(だし汁)、宮源のお粥をミキサーに入れる。
- ③均質なペーストになるまで半量して出来上がり。



出来上がり

# 生姜焼き定食

毎日のレシピ



## ■材料

- ・豚ロース生姜焼き…60g
- ・ごぼうサラダ…30g
- ・ひいき煮…20g
- ・豆腐…25g
- ・お湯(だし汁)…65g
- ・宮源のお粥…20g



アレンジ

※付け合わせは常食です

## ■作り方

- ①豚ロース生姜焼き、ごぼうサラダ、ひいき煮、豆腐を電子レンジで温める。
- ②①と90℃以上のお湯(だし汁)、宮源のお粥をミキサーに入れる。
- ③均質なペーストになるまで半量して出来上がり。



出来上がり



# 豚の角煮定食

- 材料
- ・豚角煮…60g
  - ・うの花…30g
  - ・冷凍ブロッコリー…20g
  - ・サラダチキン…25g
  - ・お湯(だし汁)…65g
  - ・宮源のお粥…20g



- 作り方
- ①豚角煮、うの花、冷凍ブロッコリー、サラダチキンを電子レンジで温める。
  - ②①と90℃以上のお湯(だし汁)入宮源のお粥をミキサーに入れる。
  - ③均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。



出来上がり

アレンジ

エネルギー 323kcal	たんぱく質 16.8g	脂質 17.0g
炭水化物 27.6g	食塩相当量 1.4g	



※付け合わせは常食です

# ソーセージ定食

毎日のレシピ

エネルギー 269kcal	たんぱく質 12.5g	脂質 10.6g
炭水化物 32.0g	食塩相当量 1.8g	



※付け合わせは常食です

アレンジ

- 材料
- ・ソーセージ…60g
  - ・ポボウサラダ…30g
  - ・ひいき煮…20g
  - ・お湯(だし汁)…65g
  - ・サラダチキン…25g
  - ・宮源のお粥…20g

- 作り方
- ①ソーセージ、ポボウサラダ、ひいき煮、サラダチキンを電子レンジで温める。
  - ②①と90℃以上のお湯(だし汁)入宮源のお粥をミキサーに入れる。
  - ③均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。



出来上がり



# 鯖の味噌煮定食

- 材料
- ・鯖の味噌煮…60g
  - ・ごぼうサラダ…30g
  - ・冷凍ブロッコリー…20g
  - ・サラダチキン…25g
  - ・お湯(だし汁)…65g
  - ・宮源のお粥…20g



- 作り方
- ①鯖の味噌煮、ごぼうサラダ、冷凍ブロッコリー、サラダチキンを電子レンジで温める。
  - ②①と90℃以上のお湯(だし汁)、宮源のお粥をミキサーに入れる。
  - ③均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。



出来上がり

エネルギー 338kcal	たんぱく質 15.0g	脂質 17.8g
炭水化物 31.3g	食塩相当量 1.7g	

アレンジ



※付け合わせは常食です

# エビチリ定食

毎日のレシピ



- 材料
- ・エビチリ…60g
  - ・マカロニサラダ…30g
  - ・冷凍ブロッコリー…20g
  - ・豆腐…25g
  - ・お湯(だし汁)…65g
  - ・宮源のお粥…20g

エネルギー 227kcal	たんぱく質 8.6g	脂質 9.0g
炭水化物 29.4g	食塩相当量 1.6g	



アレンジ

- 作り方
- ①エビチリ、マカロニサラダ、冷凍ブロッコリー、豆腐を電子レンジで温める。
  - ②①と90℃以上のお湯(だし汁)、宮源のお粥をミキサーに入れる。
  - ③均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。



出来上がり



# 鮭の塩焼き定食

## ■材料

- ・鮭の塩焼き…60g
- ・ポテトサラダ…30g
- ・切干大根…20g
- ・豆腐…25g
- ・お湯(だし汁)…65g
- ・宮源のお粥…20g



エネルギー 294kcal	たんぱく質 15.9g	脂質 15.0g
炭水化物 24.5g	食塩相当量 1.5g	



※付け合わせは常食です

アレンジ

## ■作り方

- ①鮭の塩焼き、ポテトサラダ、切干大根、豆腐を電子レンジで温める。
- ②①と90℃以上のお湯(だし汁)、宮源のお粥をミキサーに入れる。
- ③均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。



出来上がり

# 毎日のレシピ



# アジフライ定食

## ■材料

- ・アジフライ…60g
- ・ポテトサラダ…30g
- ・切干大根…20g
- ・サラダチキン…25g
- ・お湯(だし汁)…65g
- ・宮源のお粥…20g

エネルギー 336kcal	たんぱく質 18.8g	脂質 16.4g
炭水化物 28.9g	食塩相当量 1.3g	



※付け合わせは常食です



アレンジ

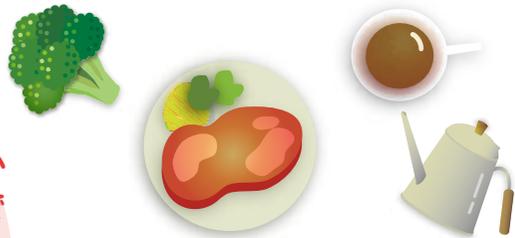
## ■作り方

- ①アジフライ、ポテトサラダ、切干大根、サラダチキンを電子レンジで温める。
- ②①と90℃以上のお湯(だし汁)、宮源のお粥をミキサーに入れる。
- ③均質なペーストになるまで攪拌して出来上がり。



出来上がり

# 超簡単定食ペースト 作り方Q&A



**Q** 各食材はミキサーにかける前に電子レンジで温めないといけないのでしょうか？また、加える水分も温かい方が良いでしょうか？

**A** 食材が冷たいとミキサーにかける際に空回りしやすいので、食材をスムーズに攪拌するために事前に電子レンジ等で温めてください。水分も、お湯・温かいだし汁を使用の方がなめらかに仕上がります。ただし、高温でのミキサー使用の際は吹きこぼれ、火傷に注意してください。

**Q** 食材は決まった物が良いのでしょうか？また、美味しく仕上げる食材選びのコツはありますか？

**A** 特に決まりはありませんので、お好みで定食メニューを選んでください。和風・洋風・中華など、味に統一感のあるメニューを選ぶと、風味をより感じられ美味しく仕上がります。

**Q** 食卓の料理がカレーやシチュー、めん類の時、「超簡単定食ペースト」を作るにはどうすれば良いでしょうか？

**A** カレーやシチュー等は、具材も一緒に「黄金比率」の分量でミキサーにかけてください。主菜の水分含有量が多いために仕上がりがやわらかくなりすぎる場合は、加水量を減らす等の調整をしてください。めん類については、ミキサーが空回りしやすいので、めんの使用比率を下げて攪拌しやすくし、ソースやだし汁等でそれぞれのめん料理の風味に調整してください。どんな食材でも少しの調整で同じように仕上げられるのが「超簡単定食ペースト」の特長です。

**\*黄金比率とは**  
おかず 135g : 水分 65g : 宮源のお粥 20g  
(およそ 2 : 1 : 0.3)



**Q** 「超簡単定食ペースト」の固さやベタツキを調整したい場合はどのようにすれば良いのでしょうか？

**A** 加える水分量や水分の多い食材の使用量の増減でお好みに合わせて調整することができます。よりやわらかくなめらかに仕上げたい場合は、「黄金比率」を基準にして、加水量を増やすか、メニューの中で水分量の多い食材（豆腐等）の割合を増やしてください。



**Q** 出来上がった「超簡単定食ペースト」の保存方法はありますか？

**A** 冷蔵・冷凍保存が可能です。再加熱は湯煎か電子レンジで行ってください。温めた「超簡単定食ペースト」は、スプーン等で再度かき混ぜて均一にしてください。冷凍保存したものは、冷蔵庫解凍も可能です。冷蔵・冷凍保存したものを再加熱した場合は、固さや温度を確認してからお召し上がりください。

**\*消費期限・衛生管理には十分に注意してください。**

## 超簡単定食ペーストを作るのに必要なグッズの紹介

ミキサー



おすすめ



電子レンジ



スケール

ミキサーについては、耐熱カップがあるもの、食材が少量であっても攪拌しやすいもの、また、空回りを抑えて食材の粉碎がスムーズにできるように、本体を斜めに傾けたり両手で持ち上げシェイクしたりしながら攪拌できる機種が適しています。こちらでは、以上の条件を満たす機種として「マジックプレート」をオススメしています。

**\*「マジックプレート」についてのご質問・お買い求め等については、(株)宮源までお問い合わせください。**

# ～ 美味しく食べる為に ～ 食具の大切さ

重症心身障害児者施設つばさ静岡 浅野一恵

Rokumoku/HP



「食事が美味しい」と感じるために、その食事を口の中に運んでくれる食具はとても重要な役割を果たしてくれます。口に運ぶための食具にはスプーン、フォーク、箸がありますが、忘れてはならないもの「人の手」があります。お母さんの指につけた食事は、その肌のぬくもりや柔らかさによって、安心感を得ることができ、初めての刺激に対しての怖れを軽減することができます。食具も同じで、はじめて口にする食具はまず安心感を与えることができるモノであって欲しいと思います。

## 1. 材質

それではどういった食具が安心感を与えるでしょう

か？食具が口に入って一番最初に触れる口唇や舌先は、体の中で一番繊細なセンターを持っていますので、その食具から伝わる感覚を「快」と感じられることがとても大事です。食具から伝わる感覚には、表面の性状(スベスベ、コチコチ、しっとり、ケバケバ等)、かたさ、温度、材質自体がもつ味、等がありますが、それらに大きく関係するのが食具の材質です。スプーンに使われている材質には金属

(ステンレス、アルミ、銀)、シリコン、プラスチック、陶器、ガラスなどがありますが、ここでもうひとつ注目すべきなのが木製。持ち手も口当たりも冷たすぎず、独特のやわらかい触感で、熱がほんのり伝わり、見た目でも温かみを感じて癒やされる効果もあります。金属のかたさ、冷たさ、味が苦手なお子さんや、シリコンの柔らかさでは食事との区別が付き

にくく嚙んでしまうお子さんなどでは、木製の食具がぴったりなことがあります。

## 2. 形状

今回はスプーンにスポットを当てて考えてみましょう。スプーンの大きさは口幅2/3程度がよく、大きすぎると口全体がスプーンでいっぱいになってしまい、味が感じられないばかりか、丸呑みを助長してしまうことにもなります。ホール部分はなるべく平坦な形状の方が取り

込みがしやすく、引き抜きもしやすいでしょう。スプーンの先端側に2/3ほどこんもり盛るぐらいの量が食感や味を感じやすく、取り込みや押しつぶしもしやすくなります。介助するときはスプーンを奥に入れすぎずに挿入し、スプーンはホールの丸みに沿って斜め上方に上唇を拭うように引き抜くと、食事の食感や味を唇と舌の先で感じることができます。持ち手の長さや太さ、形状、角度も自

分で食べる場合だけでなく、介助で食べる場合もとても大切です。一般的には短く太い方が自分で食べる場合は持ちやすく、長くても細い方が介助しやすいです。ホールと持ち手の角度の違いによっても、取り込みやすさや引き抜きやすさに影響を与えます。これ以外にも食具のバランスや重さも、持ちやすさや介助しやすさにとても影響します。

このように食具の違いによって、食べやすさや美味しさを引き出すことができるので、是非その子にぴったりの食具を探し当ててください。私達がお気に入りのボールペンや万年筆であれば上手に字が書けるように、食具はその子が美味しく上手に食べる為の大切な道具なのです。

## Rokumokuは静岡県伊豆の国市にある小さな木工房です

森林ボランティアを経験した事をきっかけに山や木が大好きになり、山と人々の生活を繋げたいという想いから、何かの理由があって切られた木を使って、誰もが生活の中で使うスプーンやフォークなどのカトラリーを中心に制作しています。

私が考える『心地良く、使いやすいスプーン』とは、美味しい食事に自然と集中できるように出来るだけ違和感をなくしたスプーンです。木でしか作る事のできない立体感や人の肌のよ



うな温かみ。優しい舌触り。強度を保ちつつもお口の中で邪魔にならない厚み。お口の中からスッと抜け、スプーンを持つ手にも優しく添うカーブを持たせています。

そのこだわりが活きた出来事がありました。

とある障害をお持ちのお子さんのスプーンのご依頼でした。

お母さんのイメージやアイデアを中心に実際に食事の様子を見せてくださりながら「どこに引っかかるのか」「どうなると嫌で、どうなると嚙んでしまうのか」「介助者の位置や角度」「スプーンの引き抜きやすさ」など考えながら形にし、小児科医の先生や作業療法士の先生、歯科医の先生にアドバイスを頂きながら試作を繰り返し、一本のスプーンが仕上がりました。

金属のスプーンを嫌がったり、嚙みこんでケガをすることがあったようですが、この木のスプーンだと力まずスッと受け入れてくれるようになったそうです。

木は人に寄り添うことができるようです。形や大きさなどその人に合ったものに対応できるのも木の良いところです。木のスプーンでどなたかの心地良いお食事のお役に立てましたら幸いです。



# 発達期摂食嚥下障害児(者)のための 嚥下調整食分類2018について



医学博士  
藤谷 順子

■プロフィール■国立国際医療研究センターリハビリテーション科医長。医学博士。1987年、筑波大学医学専門学群卒業。東京医科歯科大学医学部附属病院神経内科、東京大学医学部附属病院リハビリテーション部、国立療養所東京病院、埼玉医科大学リハビリテーション科、東京都リハビリテーション病院を経て現職。日本リハビリテーション医学会専門医。日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士

生まれたとき、口やのどの構造は大人とは違い、感覚も運動機能もじゅうぶん精密には出来上がっていません。物を口に入れることなどの積み重ねから、かたちも機能も発達してきます。発達の基本的な状況に合わせた離乳食区分では、かたさの表示しかありませんが、「この位のかたさのものを噛めるころには、○○もできる」からです。でも、発達期の障害のお子さんでは、月齢と発達の程度の差や、構造と機能のアンバランスのため、離乳食だけではうまく対応できないことがあります。詳しくは、日本摂食嚥下リハ学会のホームページをご覧ください。

嚥下調整食分類2018 検索

## ■発達期嚥下調整食主食分類表

分類名	ペースト粥	ゼリー粥	つぶし全粥	つぶし軟飯
状態写真 (静止図)				
状態写真 (すくった時)				
状態写真 (押しした時)				
状態説明	飯粒がなく均質なペースト状すくうと盛り上がっている。傾けるとゆっくりスプーンから落ちる。スプーンで軽く引くとしばらく跡が残る。	飯粒がなく均質なゼリー状すくうとそのままの形を保っている。傾けると比較的容易にスプーンから落ちる。スプーンで押すと小片に崩れる。	離水していない粥を潰した状態。スプーンで押しても飯粒同士が容易に分離しない。	やわらかく炊いたご飯を潰した状態。スプーンで押しても飯粒同士が容易に分離しない。
作り方例	粥をミキサー等で均質に攪拌する。粘性を抑えたい場合は、食品酵素製剤と粘性を調整する食品を加える。	粥にゲル化剤(酵素入り等)を加えて、ミキサー等で均質になるまで攪拌しゼリー状に固める。	鍋、炊飯器等で炊いた全粥を温かいうちに器具で潰す。	鍋、炊飯器等で炊いた軟飯を温かいうちに器具で潰す。
炊飯の米:水重量比	1:3~5	1:2~5	1:4~5	1:2~3
口腔機能との関係	若干の送り込み力があり、舌の押しつぶしを促す場合。	若干の食塊保持力があり、舌の押しつぶしを促す場合。	ある程度の送り込み力があり、食塊形成や複雑な舌の動きを促す場合。	ある程度の押しつぶし力や送り込み力があり、歯/歯ぐきでのすりつぶしを促す場合。

## 離乳食区分(注1と発達期嚥下調整食の関連図(穀物))

離乳食(注1) 穀類	なめらかにすりつぶした状態(注2) つぶし粥	舌でつぶせる固さ(注3) 全粥	歯ぐきでつぶせる固さ(注4) 全粥	歯ぐきで噛める固さ(注5) 軟飯
発達期嚥下調整食(主食)	ゼリー粥 ペースト粥	つぶし全粥		つぶし軟飯

【この図の使い方】 離乳期各期において、それぞれの離乳食形態(注1)を安全に経口摂取できない場合は、下に記載された発達期嚥下調整食が有効な場合がある。

## ■発達期嚥下調整食副食分類表

分類名	まとまりペースト	ムース	まとまりマッシュ	軟菜
状態写真 (静止図)				
状態写真 (すくった時)				
状態写真 (つぶした時)				
状態説明	粒がなく均質な状態。すくって傾けても容易に落ちない。スプーンで押しつけた形に変形し混ぜるとなめらかなペーストになる。	粒がなく均質な状態。すくって傾けるとゆっくり落ちる。スプーンで切り分けることができ切断面は角ができる。	粒がある不均質な状態。すくって傾けても容易に落ちない。スプーンで押しつけた形が分離せずまとまっている。	食材を保った状態。食材をそのままスプーンで容易に切れる程度までやわらかくした状態。
作り方例	食材に粘性を付加する食品や固形化する食品等を加え、ミキサー等で均質になるまで攪拌したのち、成型する。	食材に固形化する食品等を加え、ミキサー等で均質になるまで攪拌したのち、成型する。	食材をフードプロセッサー等で刻み、粘性を付加する食品や固形化する食品等を加え攪拌したのち、成型する。	圧力鍋、真空調理器具を使用するが、鍋で長時間煮る等して軟らかくする。
食品:水重量比	1:0.5~1.2(肉魚) 1:0~0.5(野菜)	1:0.7~1.5(肉魚) 1:0~0.5(野菜)	1:0.3~0.7(肉魚) 1:0~0.5(野菜)	—
口腔機能との関係	若干の送り込み力があり、舌の押しつぶしを促す場合。	若干の食塊保持力があり、舌の押しつぶしを促す場合。	ある程度の食塊形成力と送り込み力があり、複雑な舌の動きを促す場合。	ある程度の押しつぶし力があり、歯/歯ぐきでのすりつぶしを促す場合。

## 離乳食区分(注1と発達期嚥下調整食の関連図(穀物以外))

離乳食(注1) 穀類以外	なめらかにすりつぶした状態(注2)	舌で容易につぶせる固さ(注6)	舌でしっかり押しつぶせる固さ(注6)	歯ぐきでつぶせる固さ(注4)	歯ぐきで噛める固さ(注5)
発達期嚥下調整食(副食)	ムース まとまりペースト		まとまりマッシュ		軟菜

注1) 授乳・離乳の支援ガイド(平成19年3月14日発行)の調理形態より  
注2) 定型発達児では5、6か月頃  
注3) 定型発達児では7、8か月頃  
注4) 定型発達児では9~11か月頃  
注5) 定型発達児では12~18か月頃

注2) 定型発達児では5、6か月頃  
注3) 定型発達児では7、8か月頃  
注4) 定型発達児では9~11か月頃  
注5) 定型発達児では12~18か月頃  
注6) 舌でつぶせる固さ注3より一部改変



## かしわ餅・さくら餅

### ■材料/かしわ餅

- ・お湯 … 100g
- ・砂糖 … 10g
- ・宮源のお粥 … 20g
- ・こし餡 … 20g

### /さくら餅

- ・お湯 … 100g
- ・砂糖 … 10g
- ・宮源のお粥 … 20g
- ・こし餡 … 20g
- ・食紅 … 適量

### ■作り方

- 1) 90℃以上のお湯、砂糖、宮源のお粥をミキサーで攪拌する。  
※さくら餅の場合は、食紅も加えて攪拌する。  
※熱いお湯を使用の為、ミキサーの噴きこぼれに注意してください。
- 2) 1を丸形の容器に流し冷蔵庫で冷やし固める。  
※アイスクリームの容器等を再利用すると、綺麗に丸形が出来ます。
- 3) こし餡の上に固まった2を載せ完成。  
※お好みで柏の葉・桜の葉を飾り付けて下さい。



## ケーキ

### ■材料/生地

- ・炒り卵 … 50g
- ・お湯 … 100g
- ・砂糖 … 15g
- ・バニラエッセンス … 適量
- ・宮源のお粥 … 20g

### /具材

- ・フルーツ各種 … 50g  
(イチゴ・ブルーベリー・オレンジなど)
- ・お湯 … 50g
- ・砂糖 … 5g
- ・宮源のお粥 … 10g
- ・ホイップクリーム … 適量
- ・チョコレートソース … 適量

### ■作り方 / ケーキ生地

- 1) 材料全てをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2) 1を丸型の容器に流し込み、固める。  
/具材  
1) 各フルーツを電子レンジで温める。  
2) 1と90℃以上のお湯、砂糖、宮源のお粥をミキサーに入れ、均質になるまで攪拌する。  
※容器内が熱くなるので吹きこぼれ、火傷に注意してください。
- 3) 2を容器などに入れ、冷やし固める。
- 4) 好みのフルーツを生地に盛り付け、ホイップクリーム・チョコレートソースをかけて出来上がり。





## クレープ

### ■材料/生地

- ・炒り卵…50g ・お湯…100g
- ・砂糖…15g
- ・バニラエッセンス…適量
- ・宮源のお粥…20g

### /具材

- ・フルーツ各種…50g  
(イチゴ・ブルーベリー・オレンジなど)
- ・お湯…50g ・砂糖…5g
- ・宮源のお粥…10g
- ・ホイップクリーム…適量
- ・チョコレートソース…適量



### ■作り方 / クレープ生地

- 1) 材料全てをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2) 1を薄く広げて固める。

### /具材

- 1) 各フルーツを電子レンジで温める。
- 2) 1と90°C以上のお湯、砂糖、宮源のお粥をミキサーに入れ、均質になるまで攪拌する。
- 3) 2を容器などに入れ、冷やし固める。
- 4) 好みのフルーツを生地に盛り付け、ホイップクリーム・チョコレートソースをかけて出来上がり。



## フルーツパフェ

### ■材料/生地

- ・炒り卵…50g ・お湯…100g
- ・砂糖…15g
- ・バニラエッセンス…適量
- ・宮源のお粥…20g

### /具材

- ・フルーツ各種…50g  
(イチゴ・ブルーベリー・オレンジなど)
- ・お湯…50g ・砂糖…5g
- ・宮源のお粥…10g
- ・ホイップクリーム…適量

### ■作り方 / パフェ生地

- 1) 材料全てをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
  - 2) 1を丸型の容器に流し込み、固める。
- ### /具材
- 1) 各フルーツを電子レンジで温める。
  - 2) 1と90°C以上のお湯、砂糖、宮源のお粥をミキサーに入れ、均質になるまで攪拌する。
  - 3) 2を容器などに入れ、冷やし固める。
  - 4) お好きな器に、カットしたパフェ生地・フルーツ各種・ホイップクリームを盛り付け出来上がり。





## にぎり寿司



### ■材料/シャリ

- ・お湯…100g
- ・宮源のお粥…20g
- ・寿司酢…10g  
(調整して下さい)

### ／ネタ

- ・ネタ各種…50g  
(穴子・玉子・サーモン・イカ・アジ・ハンバーグなど)
- ・お湯…100g
- ・宮源のお粥…20g

### ■作り方/シャリ

- 1) 90℃以上のお湯、寿司酢、宮源のお粥をミキサーに入れる。
- 2) 均質になるまで攪拌する。
- 3) 寿司型やトレイ等で冷やし固め、形を整える。

### ／ネタ

- 1) 各ネタを電子レンジで温める。
- 2) 1と90℃以上のお湯、宮源のお粥をミキサーに入れ、均質になるまで攪拌する。
- 3) 2を容器等に入れ、冷やし固める。
- 4) カットし形を作り、シャリの上に乗せ出来上がり。



## オムライス



### ■材料

- ／ケチャップライス
- ・お湯…100g
- ・宮源のお粥…20g
- ・ケチャップ…適量

### ／オムライスシート

- ・炒り卵…50g
- ・お湯…100g
- ・宮源のお粥…20g

### ■作り方/ケチャップライス

- 1) 材料全てをミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2) 1を容器やラップに流して形を整え、冷やし固める。

### ／オムライスシート

- 1) 材料全てをミキサー入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- 2) 1を薄く広げ固める。
- 3) 固まったケチャップライスに2を重ねて完成。  
※お好みでケチャップをかけてください。



# 宮源のソイムースi

宮源のソイムースiを使って栄養アップ

たんぱく質 **3.4g**

熱量 **36kcal**

脂質 **1.0g**

炭水化物 **4.9g**

なめらか食

本品 **10g** 使用の場合

宮源のソイムースiの使用方法

食材50g

20ccの計量スプーンすり切りで約10g

宮源のソイムースi 10g

水分50g

食材と同量の水分と宮源のソイムースiを加えて1分程攪拌して完成。

添加量の目安  
全体量(加水量含む)に対し宮源のソイムースi 10%を加える

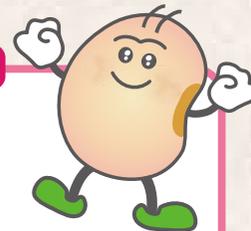
水分 **70℃以上** **ゼリー状** (まとまりペースト状)

水分 **常温** **ペースト状** (クリーム状)

大豆たんぱく・食物繊維が強化されているので食べやすく  
おいしく栄養を摂ることが出来ます

宮源のソイムースiを使って腸活アップ

**NEW** 10g中に3gのイヌリアを配合  
簡単・お手軽な腸活に最適!



発酵力に優れた食物繊維「イヌリア」は、発酵力評価テストで、  
難消化性デキストリンの約2倍の  
短鎖脂肪酸が産生されることが確認されています。

**整腸** 大腸内発酵のメカニズム

●短鎖脂肪酸が大腸に働きかけることで、腸の動きを活発にし、おなかの調子を整えます。

●短鎖脂肪酸を生成するためには、水溶性食物繊維を摂ることが大事。

キーワードは  
スーパー物質  
「短鎖脂肪酸」

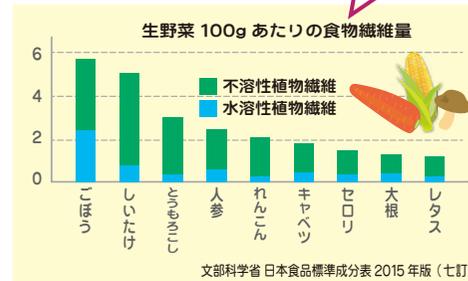
**安全** 原料はチコリの根のみ

●イヌリンには、砂糖合成のものや、菊芋由来のものがありますが、イヌリアは、キク科の野菜チコリの根のみを原料として精製しています。

**手軽** 簡単・溶けやすい

- 食物繊維が不足してる
- 野菜以外で食物繊維を摂りたい
- 続けやすい方法を探している

簡単・お手軽な腸活  
始めませんか?



善玉菌は水溶性食物繊維が大好き  
でも野菜にはあまり含まれていないのです

イヌリアは帯人株式会社の登録商標です

# イヌリンってどんな素材？

## イヌリンの長い食経験と安全性

人がイヌリンを食してきた歴史はとてまもなく、イヌリンは多くの国々で親しまれてきました。古代ギリシャでもイヌリンを多く含む野菜チコリの健康効果が書かれていることが発見されています。



チコリの根を焙煎したチコリコーヒーは18世紀にドイツで、19世紀初めよりフランスでも飲まれるようになり、現在でも欧米を中心にノンカフェインコーヒーとして親しまれています。

イヌリンはチコリの根だけでなく玉ねぎやごぼう、にんにくやバナナといった身近な食品に含まれることから、長い間、世界各国で継続的に食されてきました。それだけ食経験が長く、安全性も高い食品といえます。

# イヌリンの嬉しい効果

イヌリンとは、ごぼうや玉ねぎなどにも含まれている水溶性の食物繊維です。イヌリンが腸内フローラを良好にし、便秘気味の方のお腹の調子を整えてくれます。

## 野菜由来の食物繊維を手軽に！

イヌリンは菊芋を原料としたものや、砂糖から合成したものもありますが、世界でも使用されているのはチコリの根を原料としたものです。「発酵するナチュラルイヌリン」は、ヨーロッパの畑で、イヌリンを抽出するために育てられたチコリの根のみを原料とし、シンプルな製法で作られるのが特徴です。

## イヌリンの食べ方

粉末タイプのイヌリンのサプリメント商品が多く販売されています。

温かい飲み物やスープに混ぜる、炊飯時にまぜて炊く、ハンバーグやカレーに混ぜ込むなど、いろいろな食べ方ができます。

## 水に溶け、熱に強い、簡単で便利

「イヌリア」は、水に溶けやすいので、スープやコーヒーなどの飲み物に入れて混ぜるだけ。毎日の生活に取り入れやすいこともポイントです。また、加熱に耐えられるので、炊飯時に混ぜたり、調理中のお料理に混ぜることもできます。野菜が苦手な方も、手軽に食物繊維摂取ができます。

## イヌリアの情報はここから！



## 推薦者の声

# ついに待望の魔法の粉 「豆乳ゼリーの素」登場！



つばさ静岡 医師部長  
浅野一恵先生

食べることや飲み込むことに困難を抱えているお子さんに対して、これまでは料理をミキサーで細かく粉砕しトロミ剤で粘性を調整した「ミキサー食」が提供されてきましたが、口腔内や咽頭にへばりついてしまったり、唾液と一緒に気管に流れ落ちてしまったりして、かえって食べにくいことがしばしばありました。

安全に食べるためには、まとまりがあり、べたつきが少なく、そして何よりも美味しいことが必要でした。そこで食べやすさと美味しさに配慮した「発達期摂食嚥下障害児(者)のための嚥下調整食分類2018」が日本摂食嚥下リハビリテーション学会によって策定されましたが、日常の家庭料理を嚥下調整食に加工することは簡単にはできませんでした。そこで私たちは在宅ご家族向けに「豆乳ゼリー法」を考案し、予め作っておいた豆乳ゼリーに食材を混ぜてミキサーにかけることで、「まとまりペースト」を作る方法をご提案してきました。しかしコツがつかめないと、ミキサーで回しにくく、食材と豆乳ゼリーの量の加減がうまくいかないとべたついた状態に仕上がってしまいました。今回、宮源から発売される「宮源のソイムースi(豆乳ゼリーの素)」はきめ細かなパウダー状で、湯を入れてミキサーにかけると豆乳ゼリーができあがり、そのままでもデザートとして食べる

ことが出来ます。またこの粉と食材、水分を入れてミキサーにかけただけで、発達期嚥下調整食の「まとまりペースト」や「ムース」を簡単に作る事が可能となりました。量の調整は比較的簡単で、ミキサーにかけるのにも難しいコツはいりません。豆乳は食材の風味をまるやかにして、料理の味を損なってしまうことはありません。

宮源のソイムースiをトロミ剤の代わりに使用することで、まとまりを付加するだけでなく、たんぱく質も強化してくれます。漉す必要がないので、しっかり栄養を摂取することが出来ます。ご家族と同じ料理をこの粉と一緒に混ぜるだけで美味しく食べやすく栄養たっぷりの嚥下調整食に変身させることができるのです。つばさ静岡でもまとまりペーストの加工に実際使用していますが、大変重宝しています。皆様もぜひ美味しさ、食べやすさを実感してみてください。



## 宮源のソイムースi

『宮源のソイムースi』で作る  
人気の栄養アップレシピ！

- 材料 / ・食材50g  
・お湯50g(食材と同量)  
・宮源のソイムースi 10g  
(全体量に対して10%)



ミキサーで食事と  
一緒に混ぜるだけで  
「ゼリー状~まとまり感  
のあるペースト状」を  
簡単に作る事が  
出来ます



焼き鳥ムース

- 材料 / ・焼き鳥……………100g  
・お湯……………100g  
・宮源のソイムースi ……20g



いわし蒲焼ムース

- 材料 / ・いわしの蒲焼……………100g  
・お湯……………100g  
・宮源のソイムースi ……20g



とんかつムース

- 材料 / ・とんかつ……………100g  
・お湯……………100g  
・宮源のソイムースi ……20g



ミートボールムース

- 材料 / ・ミートボール……………100g  
・お湯……………100g  
・宮源のソイムースi ……20g

ミキサーゲル

食材に加えてミキ  
サーや泡だて器な  
どでかき混ぜるだ  
けで飲み込みやす  
い食形態になり  
ます。



トロミファイバー

サツと溶けて、味を  
変えない！食物せん  
いを強化した、飲み  
込みやすく体にやさ  
しいとろみ剤です。



カロアップ

顆粒タイプで飲み物  
や汁物にサツと溶  
け、手軽にカロリ  
ーアップがで  
きます！



宮源の  
ドリンクゼリー

緑茶

お湯や水に溶かす  
だけ！おいしいお  
茶の香りの  
ゼリーが簡  
単にできま  
す。



実店舗紹介

工房 Rokumoku

〒410-2223 静岡県伊豆の国市北江間 1728-207  
E-mail : spoon6moku@yahoo.co.jp  
TEL : 080-3649-2087  
定休日 : 金曜日 営業時間 : 10am-5pm



HP : spoon6moku.wixsite.com/  
rokumoku  
イベントなどで急にお休みになることもございます。  
最新のお休みや営業時間の変更は『Instagram』  
にてお知らせしています。



お湯を加えて  
混ぜるだけ！  
簡単に美味しい  
粥ゼリーが  
できます！

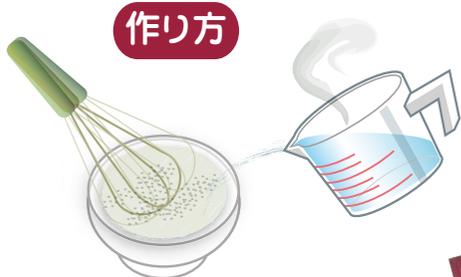
うるち米

国産米粉使用

# 粥ゼリーの素 宮源のお粥

- 誰でもすぐに、毎回同じ粥ゼリーができます。
- お湯の量でかたさや付着性を簡単に調整できます。
- アルファ化した米粉を使用していますので炊飯する必要がなく、非常食にも適しています。  
(2kgタイプは賞味期限が製造日より6年)
- お餅や団子の代替えにも最適。  
おやつ作りや行事食にもご利用ください。

## 作り方



①『宮源のお粥』に70℃以上の熱湯を加えて30秒ほどかきまぜます。

②50℃以下に冷めるとゼリー化します。



20g×15包入  
賞味期限3年半



2kg  
賞味期限6年

## 『宮源のお粥』で作る 高栄養！嚥下調整食

嚥下調整食を作るためには、食べやすくなるように食材を軟らかく滑らかに調整する必要があります。一般的に、加水量を増やして調整することが多く、一食当たりの**栄養価が低下**することが問題となっていました。しかし、この『宮源のお粥』を使えば、栄養価を落とすことなく、食べやすい嚥下調整食を簡単に作ることができます！

従来の加水をして嚥下調整食を作る方法であれば

水・お湯・だし汁等

エネルギー  
0kcal

たんぱく質  
0g

宮源のお粥を使うと、簡単に食べやすい嚥下調整食が作れ、そこにエネルギーをプラスする事が出来ます



宮源のお粥  
20g使用

エネルギー  
+71kcal

たんぱく質  
+0.6g

今までの嚥下調整食のお悩みが解決！

## ご使用方法

- ・食材 鮭100g
- ・お湯 100g(食材と同量)
- ・宮源のお粥 20g位  
(全体量に対して10%)



ミキサーで  
15秒程度  
攪拌

- ①食材とお湯をミキサーに入れ、均質なペースト状になるまで攪拌する。
- ②①に『宮源のお粥』を加え、15秒程度攪拌する。
- ③②をバットや容器などに入れ、冷やし固める。