

# MiyaGen

食べる喜びを大切に

TEL 073-455-1711

FAX 073-455-1211

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

商品サンプルご希望の方は上記までお問合せください

## おうちで作るかいご食の本

- 発行/2010年7月1日 第1刷 2024年4月1日 第13刷
- 起草・監修/歯科医師 黒岩 恭子
- 監修/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
- 監修/管理栄養士 飯野 登志子
- 発行者/森下 博己
- 発行所/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
- 撮影協力/株式会社リフシア

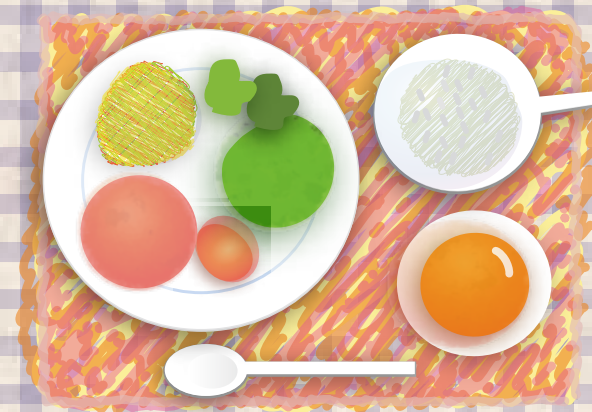
本書の内容を無断で複写、複製、転載すると、例外を除き著作権・出版権の侵害になることがありますのでご注意ください

安心しておいしく口から食べる

新しくなったミキサーゲルのかいご食レシピ

# おうちで作るかいご食の本

起草・監修 村田歯科医院院長 黒岩 恭子  
監修 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  
監修 管理栄養士 飯野 登志子



介護食をつくるのは大変、めんどろ、手間がかかる  
どうやってつくっていいのか分からない……と  
悩んでいるあなたのための

誰でも簡単に作れるかいご食レシピ



歯科医師  
黒岩恭子

■プロフィール

1970年神奈川県川崎市にて、村田歯科医院を開業の傍ら、在宅、施設、病院等で口腔ケアに取り組み、家族や地域との連携活動も精力的に行っている。「モアブラシ」をはじめとする口腔ケア用品「くるりナブラシ」シリーズを開発。『黒岩恭子の口腔リハビリ&口腔ケア』（デンタルダイヤモンド社）など著書多数。

## ミキサーゲルへの 熱い思い



ミキサーゲルに出会って10年以上が経過しました。ミキサーゲルは口から飲食することが難しくなった方達にとって「魔法の粉」のような役割を果たしています。

障害をもって生まれたお子さん、事故や疾病、加齢や認知症など、様々な理由で飲み物・食べ物を飲みこむことが困難な方々のために、安全・安心な食事形態に変化させることができるのがミキサーゲルです。

そして、新しくなったミキサーゲルは、ミキサーがなくても使用できるので、より一層再調理がしやすくなりました。

たとえば、ベタベタ・バラバラ・サラサラした食材は、口腔機能が悪い嚥下障害の方には食べづらい形態の食事ですが、ミキサーゲルを加え“ぐるぐる”と混ぜ込むだけで簡単になめらかで飲み込みやすい食塊状となるのです。

嚥むことや飲み込むことに障害があっても「もう飲食するのは無理」とあきらめていた方達が、ミキサーゲルを使って飲み込みやすく調整することで飲食できるようになるその瞬間瞬間の喜びは、命の温もりそのものです。

ご本人は勿論のことご家族、そして共に働く他職種の方々と、新たな命を吹き込む時を共有できるミキサーゲルは、介護・看護・リハビリに多大なる役割を果たしてくれます。

そしてこの『おうちで作るかいご食の本』が日々のかいご食を作るうえで皆様のお役にたてばと思います。ぜひお試しください。



## 基本はまぜるだけ

- ミキサーゲルの使い方・・・・・・・・・・・・・・・・P 4

## ミキサーゲルを使ったレシピ

- 野菜料理
  - ・ほうれん草のおひたし **ミキサー**・・・・・・・・P 5
  - +1品 ニンジンのグラッセ
  - ・トマトのサラダ **手回し**・・・・・・・・P 6
  - +1品 アボカドのゼリー
- 肉料理
  - ・蒸し鶏 **ミキサー**・・・・・・・・P 7
  - ・ハンバーグ **手回し**・・・・・・・・P 8
- 魚料理
  - ・煮魚 **ミキサー**・・・・・・・・P 9
  - ・焼き鮭 **手回し**・・・・・・・・P10
  - ステップアップレシピ** 焼き鮭 応用編
- 惣菜
  - ・かぼちゃ煮 **ミキサー**・・・・・・・・P11
  - ・ポテトサラダ **手回し**・・・・・・・・P12
  - ベタツキ解消のための「宮源の酵素パウダー」
- 果物
  - ・パイナップル **ミキサー**・・・・・・・・P13
  - ・スイカ **手回し**・・・・・・・・P14
  - +1品 メロン
- 主食
  - ・つぶ粥 **手回し**・・・・・・・・P15
  - ・パン粥 **手回し**・・・・・・・・P16
  - ・総合栄養食品での使い方
  - ・インスタント粥・粥ゼリー **手回し**・・・・・・・・P17
  - ・宮源のお粥を使ったポターージュドリア **手回し**・・・・P18
- 水分
  - ・お茶 **手回し**・・・・・・・・P19
  - +1品 牛乳

## 医学博士 藤谷順子先生のアドバイス

- トロミはつけすぎないように・・・・・・・・P20
- 料理をミキサーにかけるだけではいけないの？・・・・P21

### 嚥下調整食コード分類表

## 管理栄養士 飯野登志子先生のアドバイス

- 毎日の食事をバランスよくとるために・・・・・・・・P23
- おうちで作るかいご食のポイント・・・・・・・・P25
- 料理のポイント 衛生管理 むりをしないで 栄養管理 保存方法
- ミキサーについてのポイント・・・・・・・・P27
- ミキサーの使い方 ミキサーの選び方

## 歯科医師 黒岩恭子先生のアドバイス

- 口腔ケアってどうして必要なの？・・・・・・・・P29
- 口の働き 口のお手入れ

かいご食ってとってもめんどろですよね

でも基本はたったこれだけ!

スプーン・泡立て器でもムースゼリーが  
作れるようになりました。

ミキサーで  
混ぜるだけ

添加量の目安

全体量  
100g に対し  
(加水量含む)

冷たい食材の場合 1.0~2.0g

温かい食材の場合  
(約40℃以上) 0.5~1.0g



手で  
混ぜるだけ

添加量の目安

全体量  
100g に対し

冷たい食材の場合 1.5~2.0g

温かい食材の場合  
(約40℃以上) 0.5~1.0g



ミキサーで**ぶう〜ん**とまぜてつくる

手で**ぐるぐる〜**とかきまぜてつくる



食材にミキサー  
ゲルを加えます



攪拌します  
(30秒程度)

しばらく  
おきます  
1分以上  
(膨潤させる)



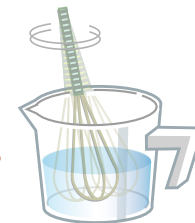
再度攪拌します  
(30秒程度)



盛りつけて  
出来上がり  
(5分程度で安定  
します)

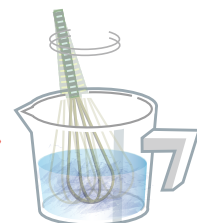


かき混ぜなが  
らミキサーゲ  
ルを入れます



1分程度かき  
混ぜます

しばらく  
おきます  
2分以上  
(膨潤させる)



再度かき混ぜム  
ースゼリーに仕上  
げて出来上がり

コード  
1-j



## ミキサー ほうれん草のお浸し

- 材料 (4食分) 200g  
 ・ほうれん草…100g ・だし汁…100g  
 ・ミキサーゲル  
 冷たい場合…3.0g (総体の 1.5%)  
 温かい場合…1.5g (総体の 0.8%)

- 作り方とポイント  
 ○だし汁とほうれん草の割合を1:1にし  
 ミキサーで攪拌します。  
 ○その中にミキサーゲルを加え再度攪拌し  
 ゲル化させます。



1  
ほうれん草はできる限り葉の部分を使い1~2cm程度に切る



2  
加水量は、食材を十分にミキシングができる量が目安(回りにくい場合には、水分を足す)



3  
ミキサーゲルを加え、再度15~20秒攪拌する



### にんじんグラッセ

- 材料/にんじん…100g  
 ・砂糖 10g  
 ・バター 5g  
 ・水 50g  
 ・ミキサーゲル 1.2g(0.8%)



recipe  
+1品

5

コード  
3



## 手回し トマトのサラダ

- 材料 (4食分) 200g  
 ・トマト…200g  
 ・ミキサーゲル…3.0g (総体の 1.5%)

用意するもの / マッシャー・カップ大・ゴムベラ

- 作り方とポイント  
 ○1~2cm程度に刻んだ食材をカップに入れマッシャーで押しつぶします。  
 ○その中にミキサーゲルを加えてすぐに30秒程度混ぜ込みます。  
 ○2~3分静置してから再度30秒程度かき混ぜてゲル化させます。



1  
種や皮は安全のため取り除く



2  
水分の多い食材には加水しなくてもよい



3  
トマトには計量カップとゴムべらの使い勝手がよい

### アボカドのゼリー (ミルク&洋風)

- 材料/アボカド1個(種抜き) …約 150g

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ●ミルクゼリー            | ●洋風ゼリー             |
| ・(冷)牛乳50cc         | ・お湯50cc            |
| ・砂糖10g             | ・コンソメ少々            |
| ・ミキサーゲル 3.0g(1.5%) | ・ミキサーゲル 1.5g(0.8%) |
| (トッピング/ハチミツ)       | (トッピング/マヨネーズソース)   |



recipe  
+1品

6

ソース  
レシピ 1

野菜におすすめ

### マヨネーズソース

- 材料/マヨネーズ…20g  
 牛乳…5g

- 作り方/マヨネーズと牛乳を混ぜ合わせて出来上がり



## ミキサー 蒸し鶏

- 材料 (4食分) 200g
- ・若鶏肉 (むね) (調理済み) …100g
  - ・お湯または温かいだし汁…100cc
  - ・ミキサーゲル…1.5g (総体の 0.8%)

- 作り方とポイント
- お湯を加熱、なめらかになるまで攪拌します。
  - その中にミキサーゲルを加え、攪拌しゲル化させます。
  - ※食材が温かい場合、臍間は不要です。30秒程度づつかけて攪拌します。



下処理で鶏肉は皮を剥ぎ、日本酒、塩を振って蒸す



測ったお湯もしくはだし汁を加え、ミキサーで攪拌する

ソース  
レシピ 2  
鶏・魚料理に  
ぴったり

### 甘からソース

- 材料 / ・うすくち醤油…5cc  
・みりん…2cc ・その他調味料は少々
- 作り方 / 材料をすべて鍋に入れミキサーゲルを一さじ加え火にかけてとろみを付けます。

7



## 手回し ハンバーグ

- 材料 (4食分) 200g
- ・ハンバーグ (調理済み) …150g
  - ・お湯…50cc
  - ・ミキサーゲル…2.0g (総体の 1.0%)

用意するもの / マッシャー・カップ大・ゴムベラ

- 作り方とポイント
- ハンバーグはある程度、手でほぐしカップの中でさらに押しつぶします。
  - ハンバーグにお湯とミキサーゲルを加え30秒程度かき混ぜます。
  - 2〜3分臍間させてから再度かき混ぜてゲル化させます。



市販の煮込みハンバーグのソースは取り分けて、仕上げでソースをかける

適度にほぐす



ソース  
レシピ 3  
肉料理に  
ぴったり

ほぐしたハンバーグにお湯とミキサーゲルを加え、20〜30秒ゴムベラでかき混ぜる

### トマトケチャップソース

- 材料 / ・トマトケチャップ…10g
- ・ウスターソース…10g
  - ・野菜スープ…10g
  - ・トローミファイバー…0.4g (1.5%)
- 作り方 /
- ① トマトケチャップとウスターソースと野菜スープを混ぜ合わせます
  - ② ①にトローミファイバーでとろみをつけます (ミキサーゲルでとろみをつけるときは1g (0.3%) を加える)

8



コード  
1-j



## ミキサー 煮魚

- 材料(4食分) 200g  
 ・焼き魚または煮魚(調理済み) …100g  
 ・お湯…100 cc  
 ・ミキサーゲル…1.5g(総体の0.8%)  
 ・カロアップ…40g

- 作り方のポイント  
 ○魚とお湯の割合を1:1にしミキサーで攪拌します。  
 ○その中にミキサーゲルを加え、攪拌しゲル化させます。  
 \*エネルギーをあげるためにカロアップを加えます。

ソース  
レシピ 4  
万能たれ

### 醤油あん

- 材料 / ・うすくち醤油…5cc ・みりん…2cc  
 ・だし汁…100cc ・ミキサーゲル1.5g(1.5%)  
 ■作り方 / 材料をすべてなべにいれ火にかけ、トロミファイバーでとろみをつけます



骨と皮はきれいに取り除く



油脂の多い食材、パサパサする食材にはお湯または温かいだし汁を使用する



## 手回し 焼き鮭

- 材料(4食分) 200g  
 ・焼き鮭…150g ・お湯…50 cc  
 ・ミキサーゲル…1.5(1.0%~1.2%)

- 作り方のポイント  
 ○焼き鮭の皮を剥ぎ取る  
 ○鮭を手でほぐしながら骨も取り除く  
 ○お湯とミキサーゲルを加えよく混ぜ合わせる  
 \*手回しで作る魚料理は、1人分が1切れとなるようにしましょう。



手でほぐし、骨も取り除く



ミキサーゲルとお湯を加えかき混ぜる

### ステップアップレシピ

コード  
3

ミキサー + 手回し

### 焼き鮭の応用編

ほぐし身(キザミ食)とミキサーにかけたペースト食を、ミキサーゲルを加えて1:1の割合で混ぜ合わせます。キザミとペーストをミックスした、ほぐし身ムースゼリーが出来ます。



●半身を手でほぐし骨と皮を取る



●半身にお湯を加えミキサーでペーストにし、ミキサーゲルを加えかき混ぜる



●かき混ぜたペーストにほぐし身を加え丁寧に混ぜ合わせ盛り付ける



\*詳細はホームページの動画サイト ステップアップレシピ(鮭のキザミのムースゼリー)をご覧ください



## ミキサー かぼちゃ煮

■材料 (4食分) 200g

- ・かぼちゃの煮物…100g
- ・お湯…100cc
- ・ミキサーゲル…1.5g (総体の0.8%)

■作り方とポイント

○かぼちゃの煮物と温かいお湯との割合を1:1にし、ミキサーに入れ、1分程度攪拌します。

○その中にミキサーゲルを加え、再度ミキサーで攪拌しゲル化させます。



かぼちゃの皮はそのまま使ってもよい



イモ類は温かいお湯を使いゲル化させる

●粗熱を取り、器に盛り付けます。仕上げとして、煮汁にトロミを付け、餡かけにすることでさらにおいしく食べやすくなります。



## 手回し ポテトサラダ

■材料 (4食分) 200g

- ・ポテトサラダ (大きくて硬い材料は取り除く)…150g
- ・牛乳…50cc
- ・ミキサーゲル…2.0g

■作り方とポイント

○ポテトサラダを作ります。

○大きすぎる食材は、マッシャーで押しつぶし、または、取り除いてください。

○押しつぶしたポテトサラダに牛乳とミキサーゲル2.0g (1.0%)を加えかき混ぜます。



マッシャー等で適正な大きさに押しつぶし整える



牛乳とミキサーゲルを加えてかき混ぜる



スプーンやゴムベラ等でかき混ぜる

### POINT ベタツキ解消のために

イモ類などのでんぷん系食材はミキサーにかけると粘性が強まります。『宮源の酵素パウダー』を使用すればこの悩ましいベタツキを解消できます。食材に1杯加えてミキサーで攪拌し、でんぷんを分解させた後、ミキサーゲルで固めます。



ミキサーに宮源の酵素パウダーとだし汁を入れる



食材を加えて1分以上攪拌し、でんぷん質を分解させる



ミキサーゲルを加えて1分程度攪拌し、器に移す

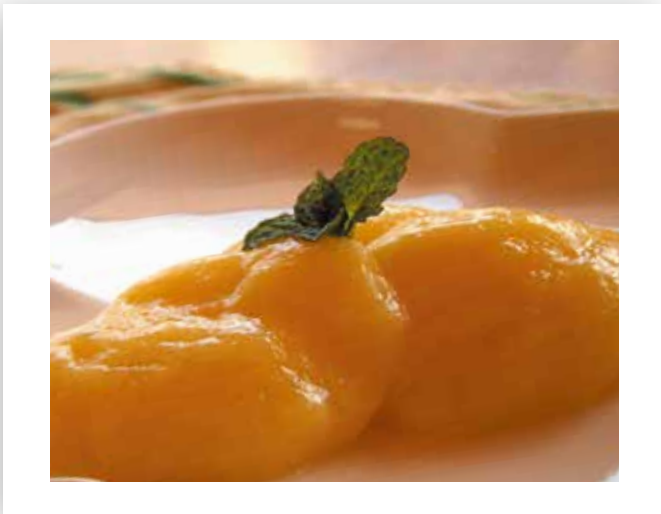


### POINT

5ccの計量スプーンすり切り1杯で約3gです

イモ類など/500g (加水量含む)までで宮源の酵素パウダー1杯





## ミキサー 生パイナップル

■材料 (4食分) 200g

- ・パイナップル…200g (生・缶詰どちらでも良い)
- ・ミキサーゲル…3.0g (総体の1.5%)

■作り方とポイント

- パイナップルはザク切りしてミキサーに入れてしっかり攪拌します。
- その中にミキサーゲルを加え攪拌し、1分膨潤させて再度攪拌しゲル化させます。

●水分の多い果物は加水はいりません。



芯や皮は取り除く



ミキサーでしっかり攪拌できる程度に切る



### POINT 水分が多くてやわらかい果物



イチゴなどのやわらかい果物は、マッシャーで押しつぶし、ミキサーゲルを加えて混ぜ込み固めます。フレッシュな風味の美味しいジャムができます。さらに凍らせてゼラートやシャーベット、そしてミキサーをすればスムージーがご家庭でも簡単にできます。是非お試しください！



## 手回し スイカ

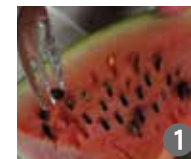
■材料 (4食分) 200g

- ・スイカ…200g
- ・ミキサーゲル…3.0~4.0g (総体の1.5~2.0%)

用意するもの / マッシャー・カップ大・ゴムベラ

■作り方とポイント

- 種を取り、カップの中で押しつぶします。
- ミキサーゲルを加え1分程度かき混ぜ、2~3分膨潤させ、再度かき混ぜてゲル化させます。



果物の硬い皮や種は取り除く



手回して作ると味・色・香りが素材そのまま風味をそこなわない

そのまま冷凍庫で凍らせると、とけにくいおススメトとしてお召し上がりになれます

### コード 2-2 メロン 手回し



- 材料 (1人分)
- ・メロン…50g
- ・ミキサーゲル…1.0g (2%)

■作り方  
上記と同様に2.0%を加え手回しでゲル化させます



recipe +1品





手回し つぶ粥

- ④材料(1食分)  
 ・温かいお粥(全粥) …200g  
 ・ミキサーゲル…1.0~1.5g(5ccすり切り1杯)

- ④作り方とポイント  
 ○炊きあがった粥を茶碗に盛りつけます。  
 ○食べることのできる温度(60℃くらい)になったらミキサーゲルを振り入れます。  
 ○箸、スプーン等で良くかき混ぜます。



茶碗に粥を盛りつける



ミキサーゲルをいれ、良くかき混ぜる

●出来立ては熱すぎて火傷します。50℃以下に冷ましてお召し上がりください。



手回し パン粥

- ④材料(1食分)  
 ・食パン…50g(約1枚分) ・牛乳…150cc  
 ・砂糖…10g ・ミキサーゲル1.0g  
 (総体の0.5%)

- ④作り方とポイント  
 ○食パンの耳を切り1~2センチ角に切ります。  
 ○鍋にパンと牛乳と砂糖とミキサーゲルのすべてを入れます。  
 ○弱火でかき混ぜながらパンをふやかします。  
 ○パンがとろけてなめらかな状態で火を止めて器に盛り付けます。



パンを浸し弱火で加熱する



ゴムべらで押しつぶしながらかき混ぜる

●ジャムやハチミツやバターなどをトッピングするとさらにおいしくいただけます。

コード  
2-1 手回し  
総合栄養食品



総合栄養食品(濃厚流動食)を湯煎して温めるとプリン状に固めることができます。

POINT 胃瘻からの半固形化注入の場合など『とろみ状』が適している場合には、温める必要はありません。

総合栄養食品	ミキサーゲル(2.0~3.0%)	●総合栄養食品の種類によってゲル化の度合いが異なりますので、ミキサーゲルの添加量を調整してください。
125ml	2.5~4.0g	
200ml	4.0~6.0g	
250ml	5.0~7.5g	



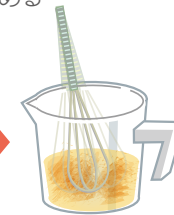
容器のまま人肌程度に温める



カップに移しミキサーゲルを入れ30秒程度かき混ぜる



30秒以上、再度かき混ぜ、器に移して常温に冷ましプリン状に固める



5分以上膨潤させる

しばらくおきます



## かんたんにごできる かいご食 インスタント粥ゼリー

### ■材料 (1食分)

- ・宮源のお粥…30g (20cc軽量スプーン3杯)
- ・ポットのお湯…150cc ~ 180cc  
重量割合 1対5 ~ 6程度

### ■作り方とポイント

- 茶碗に宮源のお粥を計って入れる
- ポットのお湯を注ぎ入れる
- 30秒くらい良くかき混ぜる
- ※熱すぎて火傷しないように注意しましょう

災害時を想定した保存食としても便利です

### ステップアップレシピ お餅・お団子

「宮源のお粥」を使って、簡単に  
餅や団子を作ることができます。色  
々アレンジすることで、食べやすさ  
とカロリー強化につながります。

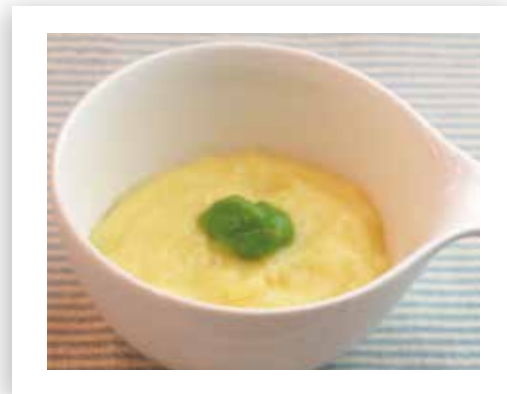


みたらしだんご



ぜんざい

\*レシピは宮源HPで詳しく紹介しています



## 宮源のお粥を使った ポタージュジュリア

### ■材料 (1食分)

- ・粥ゼリーの素 宮源のお粥…20g  
(20cc計量スプーン/すり切り:2杯)
- ・市販のポタージュスープの素  
(具材の入っていないもの)…1袋
- ・ポットのお湯…120cc  
(粥ゼリーに対する6倍程度のお湯)

### ■作り方とポイント

- お椀に粥ゼリーの素20gと市販のポタージュスープの素1袋を入れます。
- 上記の中にお湯を120cc加え、泡だて器で30秒程度かき混ぜます。



1 粥ゼリーの素と  
スープの素を加え  
る



2 温かいお湯を加え  
泡だて器でかき混  
ぜる

※50℃以上は火傷しますのでご注意ください。



## 粥ゼリーの素 宮源のお粥

**POINT** いつものお椀…いつもの計量  
カップ…いつものお湯…いつもの混ぜ方  
…いつもの硬さ。「いつもの〇〇」を決  
めておけば、計量も簡単。いつもの粥ゼ  
リーがあつという間にできます。

嚥下機能に合わせて、お湯の量で  
簡単に調整ができます

	宮源のお粥	ポットのお湯
コード 2	1	5
コード 1-j	1	6
コード 1-j	1	7

### 使い方

- ① 計量して → ② 熱湯を加えてかき混ぜます → ③ 出来上がり

「宮源のお粥」専用  
の計量スプーン  
20ccで測ると便  
利です

すり切り  
1杯  
10g

お湯は計量  
カップを  
使って

泡だて器やマドラーを  
使って大きめの器で30  
秒ほどかき混ぜます

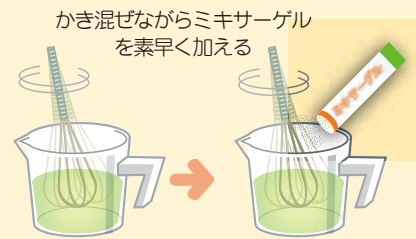
「宮源のお粥」1  
に対し  
5~7倍のお湯

例) 「宮源のお粥」  
30gに対し、5倍の  
お湯150ccを加え  
180gの粥ゼリーにな  
ります



## 手回し お茶

約200ccの飲料水にミキサーゲルを使用する場合



かき混ぜながらミキサーゲルを素早く加える

泡だて器と300cc~400cc程度の計量カップを使うと便利

添加量の目安 全体量200gに対し  
冷たいお茶 1.6~3.0g (約0.8~1.5%)  
温かいお茶 0.6~1.2g (約0.3~0.6%) (約60℃以上)

注意/大きなダマができてしまった時は必ずスプーンで取り除くかすり潰してください。

### recipe +1品 牛乳



■材料(1人分)  
・温かい牛乳…200g  
・ミキサーゲル…1.5g~2.0g(約0.8%~1.0%)

■作り方とポイント  
○温めた牛乳をカップに入れ、泡だて器で混ぜながらミキサーゲルを振り入れます。  
○1分程度かき混ぜ、10分以上膨潤させ、再度20~30秒かき混ぜた後、冷ましてゲル化させます。

コード  
1-J

## 藤谷順子先生の水分補給『とろみ付け』アドバイス

### とろみはつけすぎないように

サラサラの水は誤嚥しやすいことがあります。とろみを付けると、口の中を移動するスピードが遅くなり、嚥下反射が遅い人でも誤嚥しにくくなります。しかし、とろみも付けすぎると飲み込みにくくなるので、適正な程度のとろみ付けを選びましょう。

\*どの段階のとろみ付けが適しているかは、必ずかかりつけの医師または栄養士にご相談ください。

とろみの状態	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
	軽度の嚥下障害の症例に対応したとろみの状態	嚥下障害などで基本的にまず試されるとろみの状態	重度の嚥下障害の症例に対応したとろみの状態
	コップの移し替えが容易で、細いストローでも十分に吸えるもの	ストローで吸うことも出来るが、細いストローで吸う場合は力が必要	コップを傾けてもすぐに縁まで落ちてこない。ストローの使用は適さない



トロミファイバーの使用量 ▶ 200mL / 1.5g (小さじ1杯)      100mL / 1.5g (小さじ1杯)      100mL / 3.0g (小さじ2杯)

嚥下調整食分類2021 検索 このページはとろみに関する分類を学会分類2021(とろみ)早見表を参考に表にしていますが、必ず、『日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2021』解説文を読んだ上でご利用ください。



医学博士  
藤谷 順子

ミキサーにかけさえすれば、いつでも飲み込み易いわけではありません。「出来上がったものが、どのようなものか」が大事なのです。

料理やご飯に水分を加えてミキサーにかけただけだと、口中で広がってまとまりにくくなったり、べたついて飲み込みにくくなったりします。ミキサーゲルを使用すると、ゼリー(GEL=ゲル)の性質が加わって、それぞれの食材が少しプルンとしてまとまり易く、のどにも貼りつきにくくなります。

また、液状・ペースト状の食品の場合は、ミキサーを使わなくてもミキサーゲルを入れて泡だて器で混ぜるだけで、ゼリー状のものがすぐにできるので便利です。

■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

### 嚥下調整食のコード分類



### 日本摂食・嚥下リハビリテーション学会 嚥下調整食分類2021

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会は嚥下調整食分類2021を作成しました。

ご自分がどこのコードの食事が食べられるのかは、医療関係者にご相談してください。実際には、好物やおいしいものは食べやすいし、外見や香りも重要です。

また、少し難しい食形態に挑戦するときは、全部を取り換えるのではなく、少量ずつチャレンジしていきましょう。体調の良し悪しによっても、食べることの安全は異なります。食べられる食形態のもので栄養に配慮し、食べて体力をつけましょう。

\*本誌に掲載しているレシピでは、基本的にコード3～4レベルは手回しの調理法で、コード1～2のレベルはミキサーを使った調理法をご紹介します。

嚥下調整食分類2021 検索

詳細はホームページでご確認ください

このページは食事に関する分類を学会分類2021(食事)早見表を参考にして表にしていますが、必ず、『日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2021』解説文を読んだ上でご利用ください。

## 料理をミキサーにかけるだけではいけないの？

### 嚥下調整食学会分類

コード  
4

### 食品の形態

箸やスプーンで切れるやわらかく工夫した料理

### ポイント

誤嚥と窒息のリスクを配慮して素材と調理方法を選んだ料理

### 他分類

スマイルケア食 4

UDF  
・容易にかめる  
・潰きでつぶせる

コード  
3

形があるが、押しつぶしが容易で口中でまとまりがあり、多量の離水がない料理

押しつぶしや送り込みの口腔操作を要し、かつ誤嚥のリスク軽減に配慮がなされている料理

スマイルケア食 3

UDF  
・舌でつぶせる

コード  
2・2

スプーンですくって食べる、不均一であるがベタつかずまとまりがある、ピューレ・ペースト・ミキサー食

口腔内の簡単な操作で食塊状となる料理(咽頭では残留、誤嚥をしにくいように配慮した料理)

スマイルケア食 2

UDF  
・かまなくてもよい

コード  
2・1

スプーンですくって食べる、均質でなめらかで、ベタつかずまとまりがある、ピューレ・ペースト・ミキサー食

口腔内の簡単な操作で食塊状となる料理(咽頭では残留、誤嚥をしにくいように配慮した料理)

スマイルケア食 2

UDF  
・かまなくてもよい

コード  
1・J

均質で、付着性・凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状の料理

すでに食塊状態で咀嚼が不要で、そのまま嚥下が可能な料理

スマイルケア食 1

UDF  
・かまなくてもよい(但し、ゼリー状)

### 医療関係者 による重度の症例に対する評価と訓練用として使用する

コード  
0-t

タンパク質の含有量が少ないもの

少量ずつ飲み込むことを想定し、ゼリーの丸呑みで誤嚥したり、ゼリーが口腔内で溶けてしまう場合に使用するもの

均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したろみ水

スマイルケア食 0

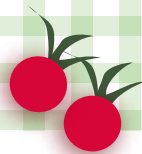
コード  
0-j

少量をすくってそのまま丸のみ可能で残量した場合にも吸引が容易なもの(離水が少なく、スライス状にすくうことが可能なゼリー食)

均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したゼリー

スマイルケア食 0

# 毎日の食事をバランスよくとるために



ご家族の方と同じ食事を食べることで安心感を持つことができるようにしましょう。食事が一色にならないようにいろいろな食材を使い、たんぱく質（赤色食品）も積極的に食べましょう。1日3回の食事が少ないときにはおやつも利用しましょう。



管理栄養士  
飯野登志子

■プロフィール■ 聖隷福祉事業団に2013年まで在籍。聖隷三方原病院摂食嚥下チームにて嚥下食の研究に従事。聖隷浜松病院、老人保健施設ホテルホーム、系列施設特別養護老人ホーム「さくまの里」を経て、管理栄養士だけでなく、糖尿病療養指導士、病態栄養専門師として活動。共著に『病院食事革命』（女子栄養大学出版）などがある。

## 食事以外の水分補給

水、お茶、水分ゼリー、お茶ゼリー、スポーツドリンク

身体からは排泄以外にも、意識しないうちに水分は失われていきます。のどの渇きがなくても定期的な水分補給を心がけましょう。食事以外にも、1日に1リットルから1.5リットルくらいの水分（トロミ水・ゼリー等）を補給する必要があります。



## 毎食1品は食べたい

### 赤色食品

- 肉類 鶏肉、豚肉、牛肉等
- 魚類 マグロ、いわし、かれい、鯖、鯖等
- 大豆 大豆製品 豆腐、納豆、きなこ等



P7 蒸し鶏

## 一日に1個は食べたい

- 卵類 鶏卵、うずら卵等
- 乳類 牛乳、ヨーグルト等



P10 焼き鮭

## 毎食2品は食べたい

### 緑色食品

- 葉菜類 ほうれん草、小松菜、チンゲン菜、キャベツ等
- 根菜類 大根、にんじん、レンコン等
- 果菜類 みかん、キウイ、バナナ、きゅうり、なす、ピーマン、ブロッコリー、トマト等
- 茎菜類 アスパラガス、タケノコ
- 海藻類 わかめ、こぶ等
- きのこ類 しいたけ、えのぎ等



P19 牛乳



P14 スイカ



P5 ほうれん草

## 毎食食べたい

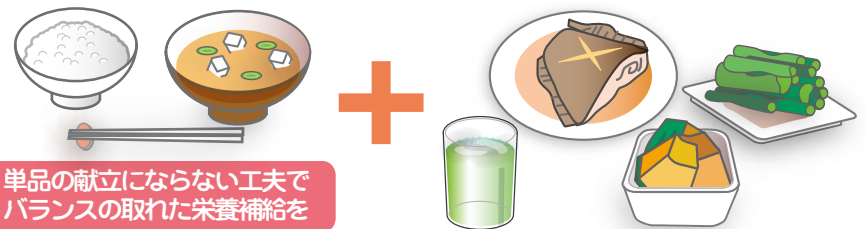
### 黄色食品

- 穀類 米、小麦、そば等
- 芋類 じゃがいも、里芋、さつまいも等
- 油脂類 サラダ油、オリーブ油、バター等
- 砂糖類 砂糖等



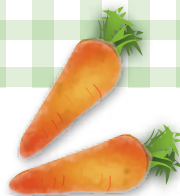
P18 ドリア

## 低栄養にならないように「一汁三菜」の日本食スタイルを心掛けましょう



単品の献立にならない工夫で  
バランスの取れた栄養補給を

# おうちで作るかいご食のポイント



## 調理のポイント

### かいご食

噛み切りや、すり潰しが簡単にできるように、魚や野菜の皮は剥ぎ、骨は取り、肉のすじ切りをして咀嚼をおぎないきましょう。またレトルト食品、缶詰めの利用もしてみましょう。

### 調理方法

- 1 隠し包丁を入れたり、うす切りにしたりして、切り方を工夫しましょう。
- 2 圧力鍋、炊飯器などを使って、食材をやわらかく煮炊きしましょう。
- 3 きざみ食やほぐした料理は、口の中でばらけないようにミキサーゲルを使用してまとめたり餡かけにしましょう。
- 4 パサつく食材（パン、芋類等）もそのままではのどに詰まりやすいので、ミキサーゲルを使用して餡かけにしましょう。またマヨネーズ・油脂等でまとめるとエネルギーも取れますので利用しましょう。



### 嚥下食

やわらかく、口の中でばらけにくく、のど越しの良い食事にしましょう。

### 調理方法

食材に水分を加え、なめらかになるまでミキサーにかけてからミキサーゲルを加えて、ムースゼリー状にまとめます。盛り付けを工夫することで食事に満足感が生まれるようにしましょう。



## 衛生管理

### 食中毒を防ぐために

- 付けない（細菌を付着させない）
- 増やさない（細菌を増殖させない）
- 殺す（殺菌する）

#### 1 手を洗う

（手の甲、手首、指の間を泡立てた石鹸でしっかり洗い、十分にすすぐ）

#### 2 調理器具はしっかりと洗う

（ミキサーは刃の裏まで洗う）

#### 3 市販のアルコール消毒剤を噴霧する

## むりをしないで



毎日の食事のことなので手抜きも必要です。でもここはというポイントだけは押さえておきましょう。家族と同じ食事をほぐしたりミキサーにかけたりして、ミキサーゲルを使用しゲル化するだけで飲み込みやすい食事になり、とても簡単です。口から食べる食事だけでは栄養が不足しがちな場合は市販の※総合栄養食品を適切に使用しましょう。

※総合栄養食品とは、疾患等により口から食べることが難しい人向けの、液状または半固形の流動状の食品（濃厚流動食）を言います。

介護者が疲れているときや忙しいときには、手作りにこだわらず、市販されているレトルト食品等の介護食品（ユニバーサルデザインフード等）を使用してみましょう。



## 栄養管理

### 低栄養に注意しましょう

食べる人にあった必要量を知っておくことが大切です。

● 食事量（食べた量）は確認してください。脱水を防ぐためにも、飲水量（トロミ水、ゼリー類）も確認しましょう。



※ 栄養必要量は身長、体重、年齢、性別、運動活動量等から算出します。

※ 疾患により塩分、脂肪分を控えることもありますので管理栄養士、栄養士にお尋ねください。

● 体調管理を行い、食事環境を整え、そして口腔ケアを行うことで食べられる口作りをしてから食事をするようにしましょう。

※ここで言う口腔ケアとは、歯磨きをすることだけでなく、口の周りや顔の筋肉のマッサージ等を行い食べられる口作りをすることです。

※食事環境については食事の姿勢や食器選びにも注意が必要です。



# ミキサーについてのポイント

## 保存方法

### 明確な管理と喫食前の確認

●ゲル化させた料理を、蓋つきの小さいタッパーウェアやフリーザーバッグ等に小分けをして、料理名と調理日、または消費期限を明記し、冷蔵庫で管理しましょう。保存する料理は、2日以内に食べられるくらいの量にしましょう。



●冷凍保存品は、温めて提供しましょう。温めるときは、小分けしたものを湯煎で温めるか、電子レンジ600Wで20～30秒くらい加熱して、加熱状態を必ず確認してから食べるようにしましょう。

※温めすぎてゼリーが溶けてしまったときは、かき混ぜて人肌程度に冷ますと再度ムースゼリー状になります。

※冷凍保管した食品は加熱した後、スプーンで必ず再度かき混ぜて食品を均一にしましょう。

※再加熱をする場合、作り立てとは食感やかたさに違いがでることもありますので、食前に必ず確認しましょう。

## ミキサーの使い方

### 上手な使い方のヒント

- 水分を加えた総体100～150g程度の少量の食材の場合、ミキサーを斜めに傾け、または両手で持ち上げシェイクしながらミキサーで動作すると食材の粉碎がスムーズにできます。
- 食材が上部に張り付き、ブレード(刃)で攪拌されていない状態が続く場合は、使用を中断し、食材が均等になるようにカップを動かしてください。
- 水分の少ない食材を攪拌するときに食材が空回りしている場合は水分を加えて再度攪拌しましょう。



- ミキサーにかける食材は2cm角程度に細かく切って使用しましょう。
- 食材を細かくキザむ場合は、カップに食材を入れて軽くプッシュ(押す)ことで、お好みに仕上げるができます。
- イモ類など、でんぷん質の多い食材は、長く攪拌すると糊状の粘性が高くなり嚥下が難しくなるので、でんぷん分解酵素(宮源の酵素タブレット)を使用することをお勧めします。

**注意** ご使用いただくミキサーは、安全にお使いいただく為に、取り扱い説明書をよくお読みになり正しくご使用ください。

## ミキサーの選び方

### 使いやすいミキサーとは？

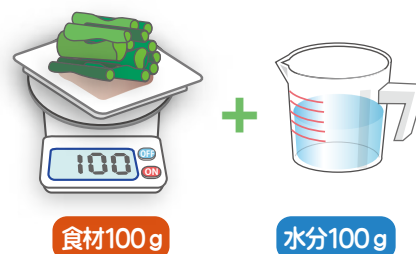
- 食材が少量であっても攪拌しやすいミキサーを選びましょう。
- ミキサーのブレード(刃)の部分とカップが個々に取り外しができ、メンテナンスと衛生面からお手入れが簡単に行えるようなミキサーを選びましょう。
- ミキサーのブレード(刃)が高速回転で切れが良いものを選びましょう。
- 販売実績が確かな商品は修理部品も購入可能です。また、丈夫で低価格なこともミキサー選びには大事です。



※ここでは上記の要件を踏まえた『マジックタブレットミニ』を使っています。

## ミキサーゲルの添加量の計算

添加量の計算は電卓を使うと便利です。計算ができれば、添付の計量スプーンで量ります。



### 電卓で計算



$$\begin{aligned} & \text{合計 } 200\text{g} \times 0.8\% = 1.6\text{g} \quad \text{温} \\ & \quad \quad \quad \times 1.5\% = 3.0\text{g} \quad \text{冷} \end{aligned}$$

### スプーンで軽量

5cc すり切り 1.5g

10cc すり切り 3.0g



マジックゲルのスティック(3g)を使えば計量の目安になります

## マジックタブレット



マジックタブレットミニ  
回転数/回分 19,500回

マジックタブレットベーシック  
回転数/回分 21,500回

※この商品についての質問・お買い求めの際は、弊社までお問い合わせください。

# 口腔ケアってどうして必要なの？

## 口の働き

人間は、呼吸をするとともに口から飲みたり食べたりできるからこそ生命維持ができています。

ところが、脳梗塞などによって口に麻痺が起きると、健康な時は何気なく使っていた唇・頬・舌・咽喉(のど)の感覚がなくなり、話ができなくなったり口からの飲食がしにくくなったりする場合があります。

口の働きを維持するために、元気な時から口の予防を心がけることが大切です。



この商品については(株)オーラルケアにお問い合わせください

### 黒岩恭子先生発案 em オーラルリハ

音波振動 22,000 ストローク/分

顔と舌をリラックスさせ  
笑顔でおいしく  
食べる

頬、唇、舌へ電動の刺激で  
口腔リハビリを促します

## 口の手入れ

皆さんは日常の口の手入れをどのようにされていますか？

なぜ口を清潔にし、唇・頬・舌を動かすことが大事なのでしょう？

日常生活の中で口腔を清掃しないままだと、口臭で他人を不快にしているかもしれません。

また、虫歯や歯周病になると、歯周病菌が血流に入り込んで全身に回り、脳梗塞・糖尿病・急性心筋梗塞・関節リウ

マチ・骨粗しょう症などを引き起こすこともあるといわれています。

そういう意味でも、歯が残っている方は歯を磨くことが大切ですし、歯がない方も口腔全体を清潔にしながら、唇・頬・舌のリハビリを同時に行って唾液分泌を活発にすることが

重要です。

飲食を続けられる健康な生活を守るために口腔ケアは必要なのです。



くるリーナブラシやモアブラシを使えば、痰の除去や口腔内の清掃・マッサージが簡単にできます。誤嚥予防・感染予防・リハビリなどを目的とした口腔ケア・咽喉ケアに欠かすことができないブラシです。

### 黒岩恭子の口腔リハビリ&口腔ケア

独創的な発想から編み出した口腔リハビリ&口腔ケア法

著：黒岩恭子 B5判・48頁・シート式  
デンタルダイヤモンド社



### かむ・飲み込むが難しい人の食事

レシピのほかにも嚥下障害の基礎知識や、食べるための6つのポイントを図解しながら紹介。この本1冊で、ご家族やヘルパーの方ができる対処法を網羅しています。

著：藤谷順子 B5判143ページ テクニカル解説書



### 黒岩恭子の口腔ケアDVD23分で学ぶ

在宅・施設・入院患者の口腔を悪化させないために。誰でも簡単にできる口腔ケア法&介護食を追究！

著：黒岩恭子【DVD23分】  
A5判・16頁解説本 デンタルダイヤモンド社



### なぜ「黒岩恭子の口腔ケア&口腔リハビリ」は食べられる口になるのか

口を動かすと、ヒトは甦る！  
誰にでもできる「術」が「学」に昇華

著：黒岩恭子 A4判・変形96頁  
オールカラー デンタルダイヤモンド社



## 宮源のオススメ商品

### 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。



### 粥ゼリーの素 宮源のお粥

お湯を加えて混ぜるだけ！嚥下食に適した粥ゼリーが簡単にできます。



### 宮源のドリンクゼリー

お湯や水に溶かすだけ！おいしいお茶の香りのドリンクゼリーが簡単にできます。



### 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

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！



### 宮源の酵素パウダー

でんぷん質の多い食材をミキサーにかける時に本商品を併用するとベタつきが解消されます。

