

# 食事が楽しめる調理の工夫

～嚥下機能に合わせて～

通常の食事を食べることが困難な方々のために、  
食べやすく、おいしく、楽しめる調理の工夫をご紹介します。



**食べやすい = 咀嚼・嚥下機能に合っている**  
とろみ、ムース食、飲み込みやすい食材、食べやすい食材などの利用

## 食べやすい! おいしい! 楽しい! 食事例



### 「たくあん風味!?寒天」

まるで本物! 噛める・食べられる  
嬉しさを感じる一口です。

### 「メロンパン風ぷりん」

食事量が少なくなっても、  
おいしく楽しみながら  
エネルギー補給できます。



### 「南瓜のニョッキ」

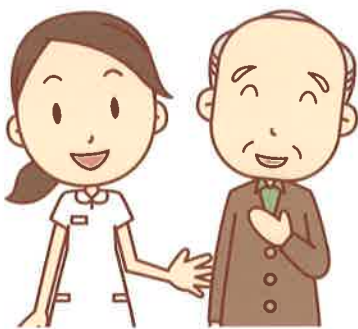
食卓を囲むみんなで楽しめる  
おいしいパスタ。

医療法人アスミス管理栄養士 潮田直子先生提供 (作り方は裏面です)

咀嚼や嚥下機能が低下してくると、  
食事量が減り、低栄養になりやすくなります。

### ～低栄養を予防するポイント～

- 嗜好や嚥下機能に合わせた調理
- 十分な食事量の確保
- 継続した体重計測
- 食事への関心の促進
- 偏らない食習慣
- 食環境の整備
  - 摂取しやすい食形態・姿勢
  - 適正な食事時間帯
  - 自分で食べられる食器などの工夫



一般的な調理器具に加えて  
あると便利

- ミキサー ●泡だて器 ●計り
- 電子レンジ ●仕上げ用まな板
- ハンディフードプロセッサー など



茨城県  
茨城県立健康プラザ

(公財)茨城県総合健診協会

## 南瓜のニョッキ

### 材料(1~2人分)

■南瓜(冷凍) 200g ■バター 10g ■砂糖 5g ■塩 少々 ■小麦粉 30g  
 ■粉チーズ 少々  
 ※上に掛けるソースはお好みで。

### 作り方

- ① 南瓜は、鍋または電子レンジで加熱し、つぶす。
- ② 南瓜が熱いうちに、バター、砂糖、塩、小麦粉、粉チーズの順に加え混ぜる(ヤケドに注意)。
- ③ ②を絞り袋に入れる。ポリエチレン袋でも代用可。
- ④ ③の先端を切る。中身を絞り出しながら、お箸でつまむように長さを調節して切り、湯(またはスープ)へ投入する。
- ⑤ 絞ったものが浮いてきたらOK。ニョッキの完成。  
器に盛り、お好みのソース(クリームソース、トマトソース等)をかける。

### 《1~2人分》

エネルギー	377 kcal
たんぱく質	7.4 g
脂質	9.7 g
食物繊維	9.2 g
食塩相当量	0.3 g

## たくあん風味!? 寒天

### 材料(1カップ分)

■大根 200g ■たくあん漬けの素 18g ■A{水 100cc/寒天 2g/塩 1g}  
 ※たくあんの素は、メーカーにより塩分濃度が異なる為、味をみながら調整する。

### 作り方

- ① 大根を薄くスライスし、5~10分煮て水切りする。ゆでる水は分量外。
- ② ①とAを鍋に入れ、たくあんの素を茶こしでこしながら溶かす。(ごま、鷹の爪等の除去)
- ③ ②を沸騰後1分くらい加熱する。焦げ付き注意。
- ④ ③を紙コップに入れ、冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、紙コップに少し切れ目を入れ取り出す。
- ⑥ 縦半分に切り、半月切りにスライスする。  
(表面画像ではつけもと(粥)のたくあん漬けのもとを使用しています)

### 《1カップ分》

エネルギー	40 kcal
たんぱく質	0.8 g
脂質	0.2 g
食物繊維	4.2 g
食塩相当量	使用品の表示を確認

## メロンパン風ぷりん

### 材料(4個分)

■ゼリーの素<メロン味> 1本(200ml分) ■サンドイッチ用パン 4枚  
 ■カスタードプリン<濃厚系がお勧め> 1個(70g)  
 ※プリン以外にも、あんこやカスタードクリームなどでも可。

### 作り方

- ① ゼリーの素を湯せんまたは電子レンジで溶かす。
- ② 溶けた①をバットに開け、サンドイッチ用パンを浸す。
- ③ ラップを敷き、ゼリー液を吸った②を1枚のせ、プリン1/4個をのせる。
- ④ 茶巾絞りのようにプリンをパンで包み、ラップで絞るように閉じる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 固まったら、とじ目を下にして、上に包丁で切れ目を入れる。  
(表面画像では明治メイバランスブリックゼリーを使用しています)

### 《1個分》

エネルギー	165 kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	4.5 g
食物繊維	2.4 g
食塩相当量	0.5 g