

とろろ（山芋をすったもの）

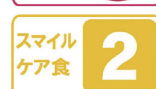
固形ヨーグルト

市販de師範



ピューレ・ペースト・ミキサー状でスプーンですくうもの

このマークが該当



噛む力や、飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使って食べやすい食事を作ります。

基本の作り方は、調理した食材に水分を加え、ミキサーにかけてトロトロにします。しゃばしゃばしてスプーンですくえない時は、とろみ剤で調整します。どんな食材でもミキサーにかけることができますが、食材によっては飲み込みにくくなるものもあるので注意が必要です。



（目安）

料理		加水量	比率〈料理：水分（薄いだし汁等）〉
ご飯	全粥	0%	1：0
	シチュー等	0%	1：0
主菜	水分の多い料理	50%	2：1
	水分の少ない料理	100%	1：1
副菜	いも類	100～200%	1：1～2
	薬物、根菜類	50%	2：1



* 同じように水分を加えても、料理に入っている食材によって仕上がりが異なることがあります。仕上がりをみて、食べやすい状態になっているかを確認しましょう。

* でんぷん主体のもの（ご飯、パン、麺やいも類）は、ミキサーにかけると粘りが増してかたくなったり、のどに貼りつきやすくなる場合がありますので注意しましょう。

* 生野菜は苦味を感じることがあります。温野菜を中心に活用しましょう。

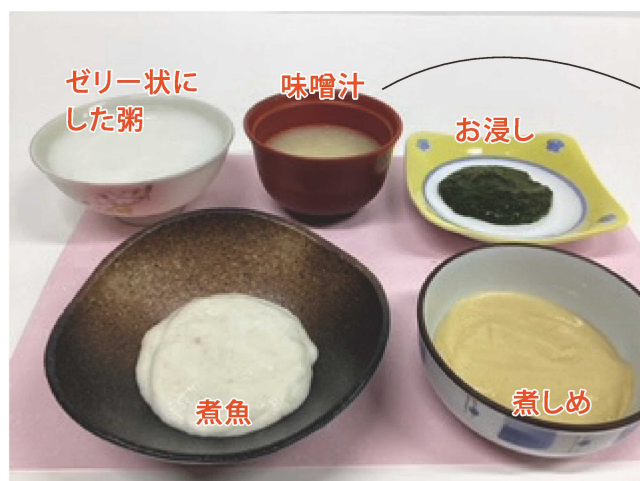


粘りが増した
ミキサーにかけた粥

（食事例）

詳細な作り方は
裏面参照

煮魚の添えも
ミキサーにかける



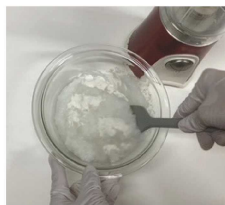
汁物は、具を入れずに、
汁にとろみをつける

「煮汁」や「しょうゆ」
等にかける場合には
とろみをつける

粥をゼリー状にします



熱い全粥と酵素入りゲル化剤とミキサーを準備します



よく混ぜ合わせます



粒がなくなり滑らかになるまで1分以上ミキサーにかけます



うまくゼリー状にならない時は、温度が下がってしまったのかもしれませんが、再加熱してみましょう。

＊まとめて作って冷凍保管しておくと便利です。

酵素入りゲル化剤を使うと 粘りをおさえ離水のない粥になります

ミキサーにかけただけの粥は、粘りが強くなります。また、全粥に含まれるでんぷんは、唾液のついたスプーン等を出し入れしているうちに分解され離水が生じます。

いずれも、誤嚥の危険性が高まってしまうので危険です。酵素入りゲル化剤を使って調整しましょう。



動画でcheck！



ミキサー編



釜＆ブレンダー編

おかずの作り方



おかず、水分（おかずにあうだし汁や煮汁を薄めたもの）、とろみ剤を準備します

- ・おかずの分量から加える水分量を決めます
- ・分量に合わせたとろみ剤を準備します（具材により仕上がりが異なります。状態をみて、とろみ剤の量は加減しましょう）



おかずに骨や皮があるときは取り除きます



ミキサーにおかずと水分を入れます



（ブレンダーの場合）



適当な容器に入れてブレンダーをかけます



ある程度ミキサーにかけたらとろみ剤を加えて滑らかにします

＊加える水分は、料理の水分（煮汁等）をそのまま使用するとかなり味が濃くなってしまいます。煮汁を薄めた物や料理に合わせただし汁やスープを準備しておきましょう。

＊水分に「牛乳」や「生クリーム」を使うと、栄養量を増やすことができます。

＊とろみをつけることで、まとまりやすく食べやすい状態にすることができます。とろみ剤を活用して、いつも同じようなとろみ加減になるようにしましょう。

参考文献

日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ:<https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>
『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会