

1 嚥下調整食作りがあると便利な道具

次のようなものを活用すると調理の負担が軽減します。

ミキサー

なめらかな状態にするためにミキサーは大活躍します。お勧めのタイプは

ハンドブレンダー

- 器の中で直接かけてペースト状にできる。
- 洗浄しやすいタイプが多い。
- アタッチメント（先の部分）を変えると別の作業もできる。



小型ミキサー

- 比較的安価で購入可能。
- 少量ずつ作ることが多いので、600～1000mlの容量のものが使用しやすい。



他のミキサー類

名称	特徴
フードプロセッサー	みじん切りに適している。粗い仕上がりになる。
ジュースミキサー	ある程度の水分が必要でしゃばしゃばになりやすい。仕上がりは滑らか。
ミルサー	フードプロセッサーの機能を少量でできる。

計量スプーンや計量カップ

計量スプーンには「大さじ」と「小さじ」をそろえましょう。100円均一ショップでも購入できます。



ミニ泡だて器

とろみのつきにくいものや少量のソースやタレを混ぜるのに便利です。



ラップや密閉できる保存袋・容器

温め直しや電子レンジを使う時に食材の水分が蒸発すると、仕上がりがかたくなってしまうことがあります。調理や保存にはラップや密閉できる保存容器や袋を活用しましょう。



ゴムベラ

ミキサーに残った料理を取り出すのにも活躍します。使いやすいサイズを確認しましょう。



計量はかり

分量が違くと仕上がりが変わってしまうことがあります。デジタルでもアナログでも使いやすい方を利用しましょう。



包丁やキッチンバサミ

包丁は、皮をむいたり食べやすい大きさに切るのに利用します。「隠し包丁」のような裏技にも活躍します。キッチンバサミは包丁のかわりに食材のカットに役立ちます。



参考文献

江頭文江「在宅生活を支える!これからの新しい嚥下食レシピ」.三輪書店、2018、p.50-51、77

藤谷順子「嚥下調整食学会分類2013」の新コード分類に対応 決定版 かむ・飲み込むが難しい人のはん.講談社、2021、p.24-27

日本摂食嚥下リハビリテーション学会編.eラーニング対応 第5分野 摂食嚥下障害患者の栄養Ver.3.医歯薬出版株式会社、2020、p.91-92

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