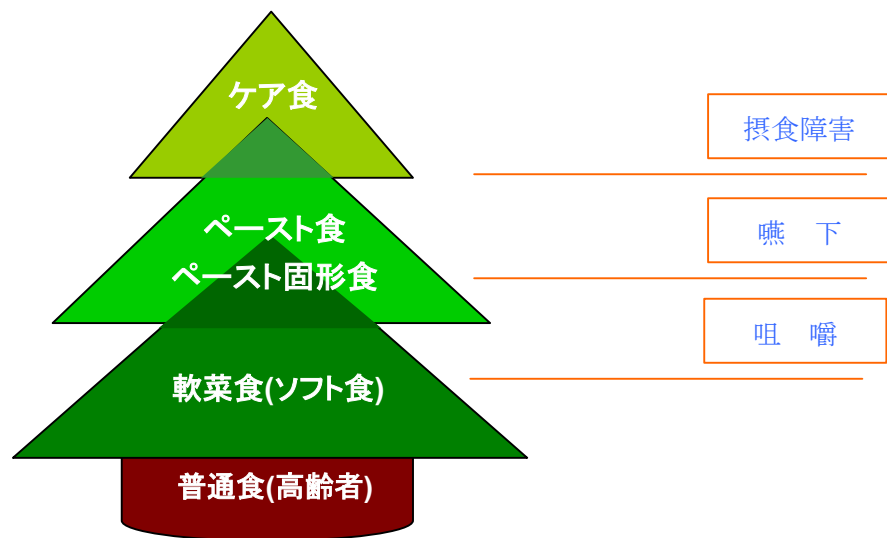


なごやかハウス食事形態



高齢者の方にとって、楽しく美味しく、安全に食べていただける食事を目指しています。

咀嚼・嚥下状態にあった食事を提供するための調理手順・提供食事形態です。

なごやかハウス栄養士

食事形態について

主食

| 形態 | 米と水の割合(例) | 仕上がり |
|-------|--------------|---------------------------------|
| 米飯 | 1 : 1.3 | 軟らかめのご飯（水は米重量 1.3 倍強。お米と同じ体積） |
| 軟飯 | 1 : 2 | 米飯に比べ水分が多くより軟らかい。水分でお米がふっくらした状態 |
| 全粥 | 1 : 5 | 表面に水分はないが水分をふっくら含んだお粥 |
| 7分粥 | 1 : 7 | 器に入れると表面に少し水分がある |
| 5分粥 | 1 : 10 | 水分が 7 分粥より多く約半分が米粒 |
| 3分粥 | 1 : 20 | 米粒が少なくほとんど水分 |
| ペースト粥 | 1 : 5 + ゲル化剤 | 粒がなくペースト状。全粥をミキサーにかけてゲル化剤で固めたもの |

※7分粥・5分粥・3分粥は指示があった場合に対応

米飯



咀嚼・嚥下機能に問題のない方

軟飯



咀嚼・嚥下機能の低下がみられる方

全粥



咀嚼・嚥下機能の低下がみられる方
歯のない方

ペースト粥



米の小さな粒でも嚥下に障害を及ぼす方

副食

| 献立 | 形態 | 備考 |
|-------|--------|--|
| 普通食 | 普通 | 軟らかく食べやすく調理したもの 咀嚼、嚥下機能に問題ない方、箸・スプーンで適切に切って食べられる方に適応 |
| | 一口大 | 普通食をスプーンですくえる程度の大きさに切ったもの 箸・スプーンで切る動作ができない方、一度に大量に口に入れる可能性のある方に適応 |
| | 粗きざみ | 一口大食の 1/2 程度の大きさに切ったもの 一口大では大きく食べにくい、きざまなくても食べられる方に適応 |
| | きざみ | 普通食をフードプロセッサーなどを用い、きざんだもの 歯のない方、咀嚼機能の低下がみられる方に適応 |
| 軟菜食 | ソフト食 | 食材をゲル化剤で固めた物・ムース食材などを組み合わせたもの 歯のない方、咀嚼・嚥下機能の低下がみられる方に適応 施設により、「一口大」や「きざみ」と組み合わせて提供 |
| ペースト食 | ペースト固形 | ゼリー・ムース食材などを中心に組み合わせ提供 小さな粒でも嚥下に障害を及ぼす方に適応 |
| | ペースト | ミキサーなどを用い、粒のないペースト状に調理したもの 小さな粒でも嚥下に重度の障害を及ぼす方に適応 |
| ケア食 | | 栄養機能食品を組み合わせ、栄養を確保するもの ※少ない量で栄養が摂れる |

副食の仕上がり (例)



軟菜食(ソフト食)について

軟菜食は、咀嚼・嚥下に問題があり、誤嚥の危険があると思われる方を対象としている。咀嚼・嚥下を助けるために、ゲル化剤・トロミ剤、つなぎとなる食材を使用し調理をする。

特に、食べた時に固形物と水分が口の中で分かれるものは、水分だけが喉を速く通過し危険が伴うため、トロミをつけたり、固形にして提供する。

<ゲル化するもの>

- ・ 刻んでも固い
- ・ 刻むとパサつく
- ・ 調理後時間が経つと離水する

*料理として酢の物のように、水分を要するものは固形化する

*マヨネーズ・ドレッシングのような粘性のあるものはトロミにする

<ゲル化剤を使用する食材>

- ・ 牛肉
- ・ なす
- ・ トマト
- ・ うなぎ
- ・ えび
- ・ 胡瓜
- ・ れんこん
- ・ 豆腐
- など

<ゼリーにする果物>

- ・ すいか
- ・ メロン
- ・ ぶどう
- など

固形化した場合の出来上がり；

スプーンでかるく押して壊れる・舌でつぶせる硬さ



*ゲル化剤の使用以外に、

つなぎになる食材（卵白や長芋など）を使用し固める場合もある。



軟菜食(ソフト食)の調理 (例)
(ゲル化剤を使用する場合)



- ① 材料、水分、ゲル化剤を計量する。
※ ゲル化剤は材料の 0.7～1.2%とする。



- ② 材料をフードプロセッサー又は、ミキサーにかける。



- ③ 材料とゲル化剤を混ぜ、80℃以上になるまで加熱する。
※ 加熱は量により鍋やスチームコンベクションで行う



- ④ 型に流し、冷やし固める。



- ⑤ 盛り付ける。



<提供する前には>
必ず試食をし、味・硬さを確認して提供する。
硬さは食材に応じて出来上がりに違いがあり、形やクラッシュ状など提供に注意する。

軟菜食(ソフト食)の仕上がり (例)

主 菜

鯖の味噌煮

=

鯖のムース味噌煮



焼き魚



大根と鶏肉の煮物

=

ソフト大根と鶏ムース



牛肉のしぐれ煮



味噌おでん

=

やわらかおでん



バンバンジー



副 菜

トマトサラダ

=

ソフトトマト



豆腐と卵の味噌かけ

=

豆腐と軟らか卵の味噌かけ



胡瓜としらすの酢の物



トマトとブロッコリーのサラダ



キノコのマリネ



海老のケチャップ炒め



海老と玉ねぎのサラダ




きんぴらごぼう





調理の時間配分 (例)


調理の出来上がり時間が早くなならないよう、ゲル化する食材は同時に蒸すなど時間配分を工夫する。


トマトと玉葱のサラダ

9:00 

9:30 砕き固形化 


9:45 加熱
⇒ 


10:10 形成
冷ます 

11:10 盛り付け 



豆腐と卵の味噌かけ



豆腐+ゲル化剤+水分

普通食 豆腐準備 

同時にスチコン
普通食 10分
軟菜食 20分 

中心温度確認

↓  

↓  

ケア食について (例)

咀嚼・嚥下機能に問題がある方、摂取量が少ない方に栄養量を確保して提供する。

| | 提供内容 | 重量 | カロリー | たんぱく質 | 水分 | 金額 |
|-----|-----------|------|------|-------|-------|----|
| 朝食 | ヨーグルト 1個 | 80g | 75 | 3.0 | 65.0 | |
| | 〇〇ゼリー 1/3 | 75g | 120 | 4.0 | 50.0 | |
| | 水分 (トロミ剤) | 3~4g | 8 | 0 | 200.0 | |
| | 朝 合計 | | 203 | 7.0 | 315.0 | |
| 10時 | 〇〇〇 ソフト | | 200 | 6.0 | 80 | |
| 昼食 | 〇〇ゼリー 1/3 | 75g | 120 | 4.0 | 50.0 | |
| | ◇◇ゼリー 1個 | 80g | 80 | 6.5 | 60.0 | |
| | 水分 (トロミ剤) | 2~3g | 8 | +0 | 200.0 | |
| | 昼 合計 | | 208 | 10.5 | 310.0 | |
| 15時 | 〇〇〇 ソフト | | 200 | 6.0 | 80.0 | |
| 夕食 | 〇〇ゼリー 1/3 | 75g | 120 | 4.0 | 50.0 | |
| | ◇◇ゼリー 1個 | 80g | 80 | 6.5 | 60.0 | |
| | 水分 (トロミ剤) | 2~3g | 8 | 0 | 200.0 | |
| | 夕 合計 | | 208 | 10.5 | 310.0 | |
| 1日計 | | | 1019 | 40.0 | 1095 | |



*栄養機能食品を組み合わせて提供する。