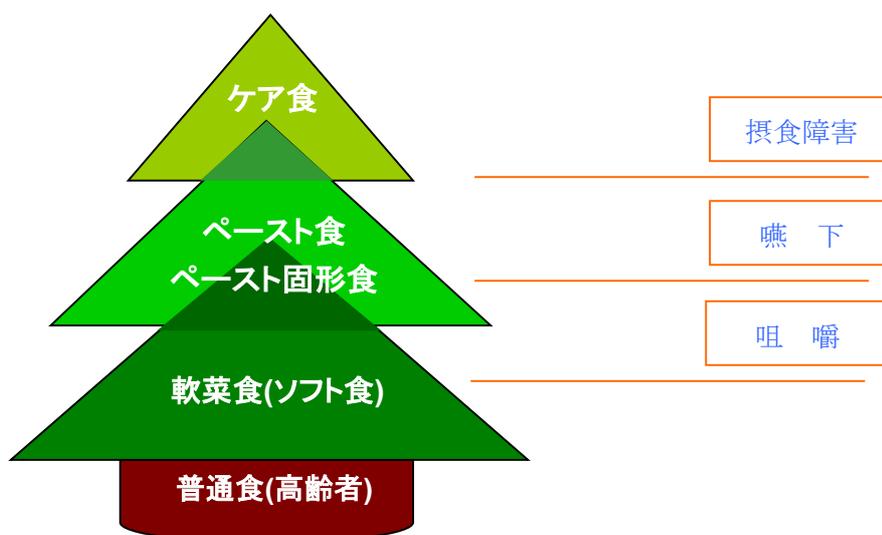


# なごやかハウス食事形態



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
	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。