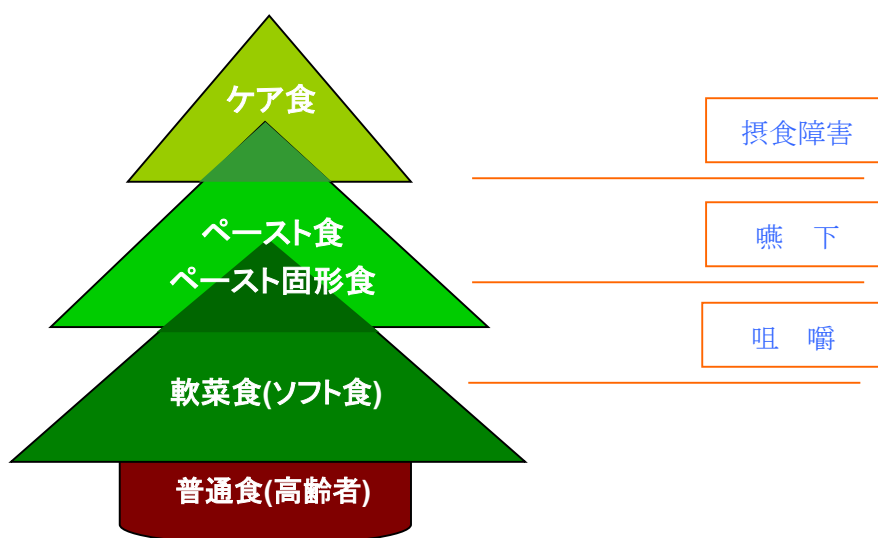


なごやかハウス食事形態



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

なごやかハウス食事形態

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	※指示があった 場合に対応
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	

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用いて、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

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、濃度に注意する。

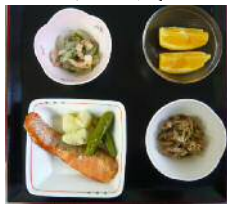
＜提供する前には＞

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。

副食の仕上がり（例）

普通食



咀嚼・嚥下機能に
問題のない方

一口大食



咀嚼機能の低下が
みられる方

軟菜食



咀嚼・嚥下機能の低下が
みられる方、歯のない方

ペースト固形食



小さな粒でも嚥下に
障害を及ぼす方

ペースト食



小さな粒でも嚥下に
重度の障害を及ぼす方

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。

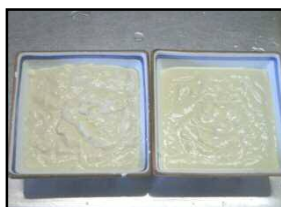


軟らか豆腐をつくる

ゲル化剤



泡立て卵白



海老のすり身をつくる

ゲル化剤・トロミ剤



長芋・卵



卵黄



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。



うなぎの蒲焼き

→

たれを塗る

→

切る



<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提供する。