



対象者別 アドバイス

[ポイント]

高齢になるとちょっとしたことで体調を崩しやすく、また回復にも時間がかかるようになります。重症化しないためにも、かねてからきちんとした食生活が大切です。

いつまでも家族と同じ食事をとることができることは、とても幸せなことです。特別なメニューを準備するのではなく、同じ食事を一緒に食べられるように、ちょっと工夫して見ましょう。

もしこんな症状があったら…そんなときのヒントを集めてみました。

はじめよう!! お口元気レッスン

舌の体操

効果は?

舌の動きやはたらきがよくなり、言葉をはっきり発音するのに役立ちます。また、だ液が出やすくなるので、口の中が乾燥しにくくなり、食べ物も残らないようになります。

口をとじておこなう舌体操は、くちびる、ほほ、あごの動きも整えます。

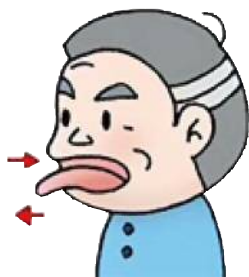
いつ
するの?

食前がおすすめ。舌で食べ物をまとめるはたらきが高まり、あやまって食べ物が気管にはいることを防ぎます。



舌体操の手順 舌を意識して動かし、2つの体操を続けておこないます。

口をあけておこなう舌体操 (それぞれ5回ずつおこないましょう。)



① 舌をおもいきり出したりひっこめたりする。



② 舌をできるだけ前に出して左右に動かす。



③ 口のまわりをなめるように舌を左右かわるがわるにまわす。



④ 舌を出して、鼻のあたやあごをなめるような感じで、上と下に動かす。

口をとじておこなう舌体操 (それぞれ5回ずつおこないましょう。)



① 舌で上くちびるを押す。



② 舌で下くちびるを押す。



③ 舌で左右のほほを押す。

④ 舌を左右かわるがわるにまわす。

ここが
ポイント

舌体操をはじめる前に、舌の色や形、動きを確認してみましょう。

嚥下調整食 ～卵～

同じ材料を使って、お口の状態に合わせて工夫してみました。

1. 普通の食事

厚焼き卵



材料

卵	50g
砂糖	2g
塩	0.2g
植物油	2g

作り方

- 1 卵は調味料を加えよく混ぜる。
- 2 油をひいたフライパンに卵液を流し込み、ゆっくりと巻いていく。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

113kcal

たんぱく質

6.2g

食塩相当量

0.5g

2. 噛むことが難しいと感じたら…

だし巻き卵



材料

卵	50g
砂糖	2g
だし汁	15cc
塩	0.2g
植物油	2g

作り方

- 1 卵にだし汁と調味料を加えよく混ぜ、角型の卵焼き器に1/3量を流し入れ箸でかき混ぜ、一方に寄せる。
- 2 残りの卵液を数回に分けて流し入れ弱火で丁寧に巻いていく。
- 3 熱いうちに巻きすにとり成型する。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

100kcal

たんぱく質

6.4g

食塩相当量

0.7g

3. 飲み込むのがうまくできないと感じたら…

スクランブルエッグ



材料

卵	50g
牛乳	10cc
砂糖	1g
塩	0.2g
バター	3g

作り方

- 1 卵に牛乳・塩・砂糖を加え十分に混ぜ、油をひいたフライパンに一挙に流し込む。
- 2 少し固まったら箸で繰り返し混ぜ7割程度固まったらバターをいれかき混ぜながら溶かし、火を止める。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

133kcal

たんぱく質

6.5g

食塩相当量

0.5g

4. ジュースやスープしか飲み込めないと感じたら…

やわらか茶碗蒸し



材料

卵	20g
だし汁	65cc
淡口醤油	3g

作り方

- 1 卵は十分に溶き、粗熱をとっただし汁とよく混ぜる。
- 2 器に卵液を入れて、十分に蒸気のあがった蒸し器でゆっくり加熱。(すを作らないように弱火で加熱)

栄養価(1食あたり)

エネルギー

32kcal

たんぱく質

2.6g

食塩相当量

0.6g

ポイント

卵は誰でも大好きな食材です。主菜としても使えますし、つなぎとしても使われます。牛乳と並んで最も安価で優秀なたんぱく源、1日1個は必ず食べて欲しいものです。食べることが上手にできない方も、その状態に合わせてメニューを考えていくことができます。



同じ材料を使って、お口の状態に合わせて工夫してみました。

1. 普通の食事

かれいの揚げ煮



材料

かれい …………… 60g
かたくり粉
植物油
調味料
大根・かいわれ大根

作り方

- 1 かれいは、かたくり粉をつけ、から揚げにする。
- 2 だし汁に調味料で味を整えた後、揚げたかれいを入れ、とろみを付け味を絡める。
- 3 たっぷりと大根おろし、かいわれ大根を添えて。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

164kcal

たんぱく質

12.2g

食塩相当量

1.0g

2. 噛むことが難しいと感じたら…

かれいフィッシュバーグ



材料

かれい(調理済)
豆腐 …………… 25g
卵 …………… 5g
パン粉 …………… 5g
調味料

作り方

- 1 かれいの揚げ煮の皮・骨を丁寧に取り除き豆腐・卵・かたくり粉などのつなぎを加えてしっかり混ぜ、成型してフライパンで焼く。
- 2 とろみあんを作って絡ませる。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

172kcal

たんぱく質

9.4g

食塩相当量

0.9g

3. 飲み込むのがうまくできないと感じたら…

かれいの揚げ煮ムース仕立て



材料

かれい(調理済)
煮汁 …………… 30cc
だし汁 …………… 30cc
粉寒天 …………… 0.7g

作り方

- 1 かれいの揚げ煮の皮・骨を丁寧に取り除き、煮汁・だし汁・粉寒天を加えてミキサーにかける。
- 2 鍋に移し加熱し、流し箱に入れ、冷やし固める。(軟らかめに仕立てる。)

栄養価(1食あたり)

エネルギー

153kcal

たんぱく質

11.7g

食塩相当量

1.0g

4. ジュースやスープしか飲み込めないと感じたら…

かれいの揚げ煮スープ仕立て



材料

かれい(調理済)
煮汁 …………… 30cc
だし汁 …………… 70cc
かたくり粉

作り方

- 1 かれいの揚げ煮の皮・骨を丁寧に取り除き、煮汁・だし汁と一緒にミキサーにかける。
- 2 鍋に移して味を整える。かたくり粉でとろみをつける。(とろみ剤を使っても良い。)

栄養価(1食あたり)

エネルギー

108kcal

たんぱく質

7.8g

食塩相当量

0.6g

ポイント

魚は身離れの良いかれい・カワハギ・鯛・ひらめなどを使うと、とても調理し易く時間もかかりません。一度調理したものを使うので、あまり長く加熱せず、食べる分ずつ調理する方が良いでしょう。



同じ材料を使って、お口の状態に合わせて工夫してみました。

1. 普通の食事

鶏肉の照り焼き



材料

鶏もも肉(皮付)	濃口醤油
.....60g	... 3.5g
植物油	みりん
... 2g	... 3g
酒	砂糖
..... 適量	... 1.5g

作り方

- 1 鶏肉は両面に切り目をいれ、下味をつける。
- 2 フライパンに油をひき、皮目の方を強火でぱりっと焼き、裏返して中火で火を通す。好みにたっぷりの野菜を添える。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

158kcal

たんぱく質

10.2g

食塩相当量

0.6g

2. 噛むことが難しいと感じたら...

鶏肉の真空煮



材料

鶏もも肉(皮なし)	砂糖
...60g	... 3g
濃口醤油	酢
... 2g	... 2g

作り方 ※湯煎調理(低温調理)

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切り、調味料と一緒にビニール袋に入れ、できるだけ空気を抜く。
- 2 たっぷりのお湯の中に入れ、沸騰したら弱火で5～6分煮る。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

90kcal

たんぱく質

11.6g

食塩相当量

0.4g

3. 飲み込むのがうまくできないと感じたら...

鶏肉の柔らかハンバーグ



材料

鶏ひき肉	植物油
...30g	... 5g
木綿豆腐	濃口醤油
...30g	... 2g
パン粉	みりん
... 3g	... 2g
牛乳	酒
... 6cc	... 2g
生姜汁	かたくり粉
...少々	... 適量
塩	
... 0.3g	

作り方 ※煮込みハンバーグ

- 1 材料をひき肉状に十分こねて小判型に成型したあと、沸騰したお湯の中に静かに入れる。
- 2 表面の色が変わったら、煮汁に味をつけてゆっくりと煮こむ。
- 3 残ったスープにとろみをつける。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

150kcal

たんぱく質

8.0g

食塩相当量

0.7g

4. ジュースやスープしか飲み込めないと感じたら...

鶏肉のテリーヌ



材料

ささみ	卵
...15g	... 10g
帆立	白ワイン
...10g	... 2g
生クリーム	塩
... 10g	... 0.2g
	植物油
	... 5g

作り方 ※すり身料理

- 1 すべての材料をフードプロセッサー(ミキサー)にかける。
- 2 厚手のビニール袋に入れ、成型し湯煎にかけ冷えてから切り分ける。

栄養価(1食あたり)

エネルギー

126kcal

たんぱく質

6.5g

食塩相当量

0.4g

ポイント

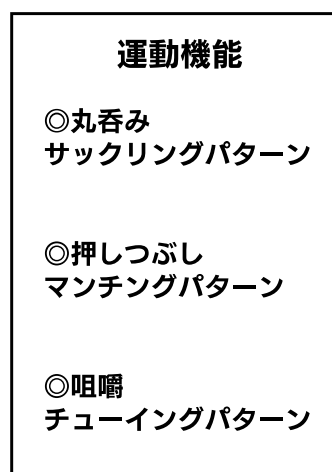
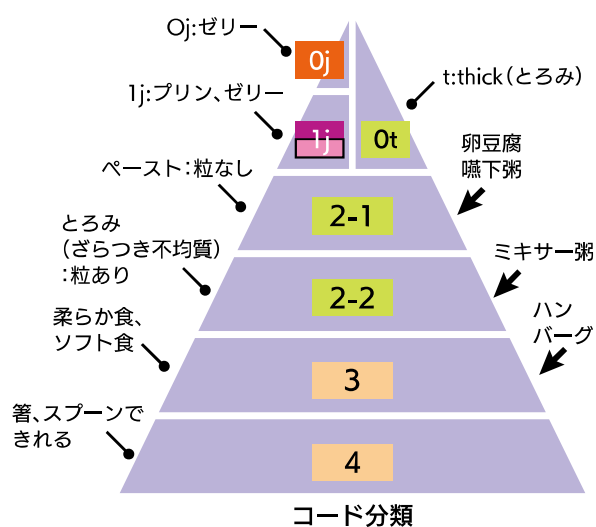
肉類は脂肪の多いものほど軟らかく感じますが、脂肪の少ない肉でも調理の方法によって軟らかく食べやすくすることができます。食べられる形態を考えて、フードプロセッサーやミキサーを上手に利用してください。テリーヌ(すり身料理)は、ゆっくりと低温調理(湯煎)していきます。

“お口で食べる幸せ！”を取り戻すために

“口から食べる”と言うことは、もっとも優れた栄養の取り方で、全身の機能を復活させる最善の方法です。少しずつ食べるトレーニングをすることで、体力を取り戻し健康寿命をのばしていけることが、フレイル予防の目標です。

嚥下調整食(摂食嚥下リハビリテーション学会・新基準2013)は、いま食べることが困難な人も食べることの運動機能と合わせてトレーニングをすることで、『食べる力を取り戻そう』と言うものです。ここでは18ページの朝食を、それぞれのレベルに合わせて考えてみました。

＜嚥下調整食 学会・新基準2013＞



詳しくは『日摂食嚥下リハ会誌17 (3) : 255-267, 2013』または 日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ: http://www.jsdr.or.jp/doc/doc_manual1.html 『嚥下調整食学会分類2013』を必ずご参照ください。また、表を改変しております。表の理解にあたっては『嚥下調整食学会分類2013』の本文をお読みください。



P18 朝食

- 1 ご飯
- 2 南瓜と青菜の味噌汁
- 3 鮭の塩焼き
- 4 茹で野菜のお浸し
- 5 フルーツ
- 6 牛乳

栄養価(1食あたり)

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
632kcal	30.5g	2.3g

01. 嚥下調整食 1 (Oj・Ij・Ot) — 2品



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	106kcal	1.6g	1.1g

作り方

- 1 プリン粥は全粥をミキサーにかけ、粉寒天で固めます。
- 2 味噌スープはしっかりこして、かすのないようにする。誤嚥の可能性のある場合は少しとろみをつける。

1 お粥プリン

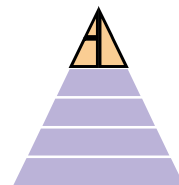
プリン粥使用 … 95g

2 味噌スープ

味噌 …… 8g

だし汁 …… 100cc

かたくり粉 …… 3g



ポイント

- ・絶食状態が長い方は、まず嚥下チェックから始めましょう。
- ・かかりつけ医や訪問看護師に相談することも、これから前向きに取り組むことに繋がるかもしれません。口腔ケアに取り組むことがスタートラインです。

02. 嚥下調整食 2-2 — 3品



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	272kcal	13.0g	1.8g

作り方

- 1 ミキサー粥。
- 2 南瓜は皮むきし、軟らかくなるまで煮込みミキサーにかけ、ポタージュ状に仕上げる。
- 3 ①鮭は骨・皮を完全にに取り除き、マヨネーズを加えとろみ剤を加えてよく練り、成型する。
②【グリーンソース】ほうれんそうは軟らかく茹でみじん切りにし、だし汁・調味料と合わせて、ミキサーにかける。

1 ミキサー粥

…………… 150g

2 南瓜の味噌汁(ミキサー)

南瓜(皮なし) … 40g

味噌 …… 10g

3 鮭のムース(グリーンソースかけ)

生鮭 …… 40g

マヨネーズ …… 5g

かたくり粉(とろみ剤) …… 3g

塩 …… 0.1g

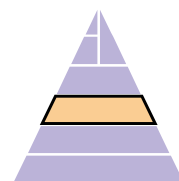
ほうれんそう … 10g

だし汁 …… 10cc

淡口醤油 …… 3g

みりん …… 1g

かたくり粉 …… 1g



ポイント

- ・ソフト食はまだ咀嚼の困難な方にも、安心して食べていただけるメニューです。口の中でまとまるように、舌の上に食べ物を置いてゆっくり食べる習慣を持ちましょう。

『歯や口の状態に合わせた調理の工夫』 嚥下ピラミッド基準に沿って…

03. 嚥下調整食 3 — 4 品



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	467kcal	19.4g	1.8g

作り方

- 1 全粥
- 2 南瓜は皮をむき、ころころに切り歯茎で潰せる程度まで軟らかく煮る。
- 3 ①鮭は骨と皮をはずし、粗く包丁で叩き豆腐・みじん切りの玉ねぎとボールでしっかり混ぜ合わせる。
②①を成型し、フライパンで裏返しなが、ゆっくり焼く。(電子レンジを使うと簡単)
- 4 材料を合わせてミキサーにかける。時間がたつと褐変するので、直前に作る。

1 全粥

……………200g

2 南瓜の味噌汁

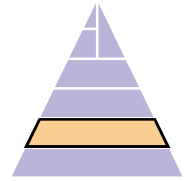
南瓜 …………… 40g
麦みそ …………… 10g

3 鮭ハンバーグ(グリーンソースかけ)

生鮭 …………… 30g 卵 …………… 10g
豆腐 …………… 30g パン粉 …………… 10g
玉ねぎ …………… 30g 植物油 …………… 2g
たれ(グリーンソース) 2-2に同じ

4 バナナミルク

バナナ …………… 50g 砂糖 …………… 5g
牛乳 …………… 80cc



ポイント

- ・形はあっても歯茎で押しつぶすことが容易にできることが基本です。ハンバーグは豆腐や卵を加えることで、ばらけず食べ易くなります。スプーンですくって食べられる形状です。

04. 嚥下調整食 4 — 5 品



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	525kcal	24.5g	2.2g

作り方

- 1 全粥は嚥下調整食より増量する。
- 2 南瓜は皮をむき軟らかく煮る。
- 3 ①鮭など箸でほぐせるような軟らかい魚を選び、薄塩をしてしばらくおく。
②付け合せは大根おろしにする。
- 4 ほうれんそうは茹でて水さらしたあと小さく刻んで味付けする。
- 5 バナナミルクは増量。

1 全粥

……………300g

2 南瓜の味噌汁

南瓜 …………… 40g
味噌 …………… 10g

3 鮭の塩焼き

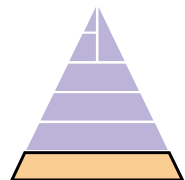
生鮭 …………… 60g 濃口醤油 …………… 3g
大根 …………… 50g

4 茹で野菜のお浸し

ほうれんそう … 60g 淡口醤油 …………… 3g

5 バナナミルク

バナナ …………… 50g 砂糖 …………… 10g
牛乳 …………… 100cc



ポイント

- ・普通の食事とほとんど変わりませんが、口の中でバラけることのないようにとろみをつけても良いです。誤嚥の心配があるときは野菜などは小さくきざんでとろみをつけてください。

食欲低下や食事量の少ない 人のためのレシピ



胡麻豆腐



栄養価 1食あたり	エネルギー 127kcal	たんぱく質 3.4g	食塩相当量 0.1g
--------------	------------------	---------------	---------------

材料(4人分)

練り胡麻(黒) ……	70g	淡口醤油…小さじ1/3 みりん…小さじ1/3 練り梅…小さじ1/3
くず粉 ……	15g	
水 ……	320cc	

作り方

- 1 練り胡麻・くず粉・水を鍋に入れ、弱火でゆっくりと木べらで練り上げ、ねっとりと透明になってきたら火を止める。
- 2 容器にいれ冷蔵庫で冷やす。
- 3 調味料と練り梅をあわせソースを作る。
- 4 均等にわけ器に盛り、ソースをかける。

ポイント

- ・ 胡麻は高齢者に好まれる風味を持ち、植物性脂肪の供給源として、エネルギー補給に最適です。ソースに梅肉を使うことでさっぱりといただくことができます。
- ・ 胡麻のかわりにピーナツやアーモンドなどのナッツ類で作ることもできます。

ホットクリームパン



栄養価 1食あたり	エネルギー 405kcal	たんぱく質 12.3g	食塩相当量 1.0g
--------------	------------------	----------------	---------------

材料(1人分)

食パン ……	60g	バター ……	10g
牛乳 ……	90cc	カッププリン ……	1個
シナモンシュガー ……	小さじ2		

作り方

- 1 食パンは1口大・耳の部分は少し小さめに切る。
- 2 牛乳にシナモンシュガー1/2量を加え、カットした食パンを浸し、冷蔵庫でしばらくねかせる。
- 3 耐熱皿にバターを薄く塗り②の半分量を広げ上に市販のカッププリンを均等に広げる。
- 4 残りの半分の食パンをかぶせ、残りのシナモンシュガー・バターをのせ、オーブントースターで5～6分少し焦げ目ができる程度に焼く。

ポイント

- ・ 市販のカッププリンも、ちょっとひと手間かけて美味しいデザートを作しましょう。
- ・ 食事量の少ない方にはエネルギーたっぷり食べやすいデザートです。

食欲低下や食事量の少ない 人のためのレシピ



ロールサンドイッチ



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	523kcal	20.5g	2.9g

材料(1人分)

食パン	90g		
(A) スライスチーズ	20g	(C) ツナ缶	10g
ロースハム	10g	きゅうり	10g
(B) 卵	30g	マヨネーズ	10g
マヨネーズ	10g	塩	0.2g
		こしょう	0.1g

作り方

- (A) スライスチーズとロースハム、(B) 固茹卵のマヨネーズ和え、(C) スライスきゅうりとツナ缶のマヨネーズ和えの3種の具材を準備する。
- 食パンは耳を取り、軽く麺棒でのばし厚みを減らす。(A)(B)(C)の具材を1枚ずつくるっと巻き、1/2に切り、ラップでキャンディのように包む。

ポイント

- サンドイッチは自分のアイデアでいろんな味を！納豆や豚味噌など水っぽくない具材であれば和風味も楽しめます。
- 良く噛むことを忘れずに！

しそゼリー



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	37kcal	1.9g	0.0g

材料(1人分)

しそジュース	25g	砂糖	5g
水	75g	ゼラチン	2g

作り方

- ゼラチンと砂糖を混ぜ、80℃位の温度のお湯で十分に溶かし、しそジュースを加える。
- 容器に流し、冷蔵庫で冷やし固める。

ポイント

- さっぱりと口当たりの良いゼリーです。熱中症予防のための水分補給に最適です。しそジュースはたっぷりの赤しそをミキサーにかけ砂糖と水（十分溶けるよう加熱し沸騰直前に火を止めて冷やす）に混ぜ、1～2週間ねかせると出来上がり！

胃腸が弱い人のためのレシピ



鮭雑炊



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	333kcal	16.6g	1.3g

材料(1人分)

米(ご飯150g) … 65g	和風だしの素 … 1g
鮭フレーク … 40g	水 … 100cc
卵 … 20g	淡口醤油 … 3g
葉ねぎ … 10g	塩 … 0.3g

作り方

- 鍋に水を入れ、加熱して調味料で味を整える。
- ご飯はざるに取り冷水で洗ってぬめりをとっておく。鮭フレークと一緒に鍋に入れ火にかける。
- 沸騰したらとき卵をいれ、火を止め蓋をして蒸らす。器に盛り葉ねぎを散らす。

ポイント

- 雑炊はいろいろな食材を一緒に取ることができる便利なメニューです。
- 胃腸の弱い人にもやさしいメニュー、具材に消化吸収の良いものを選んで、ゆっくり食べていただけるよう工夫してあげてください。市販のだしの素を使うと緊急のときでも簡単便利！

味噌煮込みうどん



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	417kcal	24.3g	3.8g

材料(1人分)

茹でうどん … 200g	赤みそ … 10g
豚もも肉 … 40g	濃口醤油 … 8g
卵 … 50g	みりん … 8g
かまぼこ … 20g	だし汁 … 200cc
葉ねぎ … 5g	

作り方

- 豚肉は湯引きして一口大・卵は温泉卵・かまぼこは半月・葉ねぎは小口切りにしておく。
- だし汁に調味料をいれ味を整える。
- 熱湯で湯きりしたうどんを器に盛る。具材を品よく盛り熱々のつゆを張り、葉ねぎを散らす。

ポイント

- 軟らかい方が食べやすい方はうどん粥にしましょう。肉はミンチにして、他の具材も小さく切って、うどんも3cm位にカットして、ゆっくり煮込んでください。
- 麺類は食塩摂取量が高くなります。どんな時もスープの半分は残すようにしましょう。

便秘の人のためのレシピ



人参ゼリー



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	102kcal	0.5g	0.1g

材料(1人分)

人参	50g	水(人参の煮汁を含む)	
粉寒天	1g		100cc
砂糖	20g	黒酢	小さじ1
オリゴ糖	5g		

作り方

- 1 人参は、くたくたになるまで水煮をして、ミキサーまたはポテトマッシャーでつぶす。
- 2 粉寒天と砂糖を混ぜ水に溶かす。
- 3 2を火にかけ沸騰したら1とオリゴ糖を加えなじませる。
- 4 火を止め黒酢を加える。
- 5 容器に移し冷やす。

ポイント

- ・カロテンたっぷりの人参でゼリーを作りました。粉寒天は失敗の少ないゼリー剤ですが、粗熱をとってから他の材料を加えるほうが、分離しにくくなります。オリゴ糖は腸内細菌の栄養となる糖で、継続的に使うと効果的です。

オクラとヨーグルトのムース



栄養価 1食あたり	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
	97kcal	1.6g	0.0g

材料(1人分)

飲むヨーグルト	40g	マーマレード	10g
オクラ	20g	マーマレード	
りんご	30g	(飾り用)	5g
オリゴ糖	10g		

作り方

- 1 オクラはきれいに洗って輪切りにし、飾り用のマーマレード以外の材料と一緒に、ミキサーにかける。
- 2 器に入れ、中央に残りのマーマレードを落とす。冷蔵庫で冷やす。

ポイント

- ・オクラは食物繊維の多い野菜です。ミキサーにかけることでたくさんの量をとることができます。オクラの繊維は水に溶けない繊維が多く、便秘予防に役立ちます。
- ・ヨーグルトを加えることで腸内細菌が元気になり、排便を促してくれます。
- ・便秘の人は、食物繊維の多い野菜や芋、海藻、果物と水分をとるようにしましょう。