摂食嚥下
実践ラボ

# 食べやすい食事をつくる工夫

## 家族と同じおかずを食べる場合

家族の食べるおかずから食べにくい食材を取り除いて、食べにくい食材は刻んだり、
スプーンでつぶして食べやすくします。
ミキサー状の場合は水分（水やだし汁など）を加えて、フードプロセッサーにかけます。
ミキサーは水分が多くないと回転しにくいので、フードプロセッサーがおすすめです。
とろみが必要な場合はとろみ剤を用いて粘度をつけます。

## 家族と分けて調理をする場合

やわらかくなるまで煮ましょう。
また、魚や肉は煮すぎるとかたくなるものもあるので注意しましょう。

## 市販の食品をそのまま活用する場合

スーパーで売っている煮豆、かぼちゃの煮物、豆腐、卵豆腐、ごま豆腐、温泉卵、
トマトピューレ、コーンクリーム缶などそのまま使えるやわらかいものもあります。
市販のポテトサラダは具をスプーンでつぶす、きざむと食べやすくなります。
カツなど衣が付いた揚げ物は、小さく切ってからあんをかけたり、甘辛く煮るなどすると食べやすくなります。
バナナ、いちごなどはそのまま摂取するよりも、ヨーグルト和えにした方が食べやすいです。

## 市販の介護食品を活用する場合

全て手作りが難しい時は市販の介護食品を頼りましょう。
品数をプラスしてあげれば、栄養もアップします。
そのまま使用しても、一般の食材と合わせてアレンジしても良いです。

アレンジしてもOK
市販用介護食（肉じゃが）に里いもを合わせた
アレンジレシピ「筑前煮風」

【監修】　中村　育子　先生　／　名寄市立大学准教授　日本在宅栄養管理学会 副理事長