在宅向けやわらか食を上手に活用

おいしく！たべる やわらか食のすすめ

アレンジレシピ付き

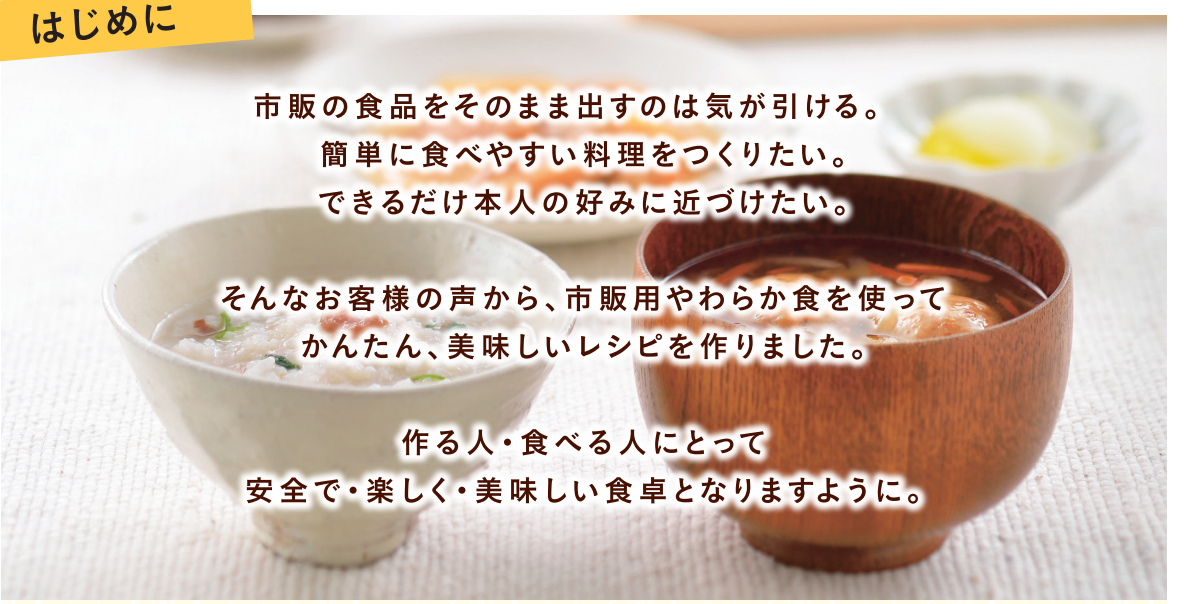
“食べる”ことに関するお役立ち情報が満載♪

レシピはエネルギー・たんぱく質・塩分にも配慮しています♪

［監修］
日本歯科大学
口腔リハビリテーション
多摩クリニック院長
菊谷 武
・
福岡クリニック
中村 育子

マルハニチロ株式会社

はじめに



市販の食品をそのまま出すのは気が引ける。
簡単に食べやすい料理をつくりたい。
できるだけ本人の好みに近づけたい。

そんなお客様の声から、市販用やわらか食を使って
かんたん、美味しいレシピを作りました。

作る人・食べる人にとって
安全で・楽しく・美味しい食卓となりますように。

日本歯科大学
口腔リハビリテーション
多摩クリニック院長
菊谷 武 先生

歯科医師の立場から

食事の際にむせてしまったり、食事に時間がかかったり･･･。こんな症状が起こったら、食べる機能の低下が起こっている証拠だと言うことがわかります。こんな方は、最近歩くのも困難になってきている場合が多いものですが、仕方がないと思って放っていませんか？ご年齢やご病気のせいで、以前のように機能が改善することはなかなか難しい場合が多いですが、**それより重要なことは、本人の機能に合わせて「食事を工夫し、食べ方を工夫する」ことです。**食べるのが難しいのを本人のせいにしないで、ちょっとした工夫をしてください。見違えるように楽においしく食べる事ができます。

管理栄養士の立場から

私が訪問している在宅要介護者様の家族形態は独居や高齢者世帯が多くみられます。また、平成24年4月の介護保険改正によりヘルパーさんの生活援助（洗濯・掃除・調理・買い物など）における時間区分が1時間から45分に削減されました。時間の少ないヘルパーさんや介護力の低い高齢介護者様でも簡単に作れ、調理時間短縮のために冷凍食品、缶詰、お惣菜、そして食事形態に合わせて選べる市販用やわらか食を上手く利用することをお勧めしております。**単品でももちろん美味しいですが、ご家庭にある食材との色々な組み合わせに挑戦してみましょう。**

福岡クリニック在宅部栄養課課長
日本在宅栄養管理学会 副理事長
管理栄養士
中村 育子 先生

「食べる力」に関わる仕組みと変化

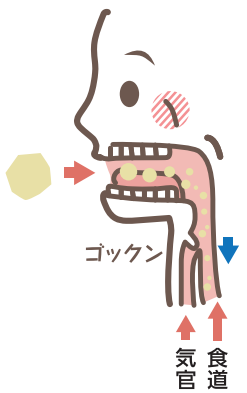
「食べる」＝「かむ」＋「飲み込む」

かむこととは？
咀嚼（そしゃく）

私たちはものを食べようとする前に、何をどのくらい、どのように食べるかを脳で判断します。その情報を得て、食べ物をかんだり、舌でまとめたり、喉に送り込みます。

飲み込むこととは？
嚥下（えんげ）

私たちの喉には、息をするために常に開いている「気管」と、食べ物を飲み込む時に開く「食道」の二つの出口があります。飲み込むときは、気管を閉じて、食道を開き、食べ物を押し込みます。この動作をタイミングよく行う必要があります。



これらの機能が低下した症状を「摂食機能障害」と言います。
まずは、その変化に気付くことが大切です。身体や食事に配慮することで、低栄養や誤嚥（ごえん）を防ぐことにつながります。

Q 最近、体重が減ってきていませんか？

A 低栄養になっているかもしれません。

低栄養とは？ 健康的に生きるために必要な量の栄養素が摂れていない状態です。低栄養状態になると、体力・免疫力が低下し、感染症を引き起こす恐れがあります。

Q 最近むせやすくなっていませんか？

A 誤嚥（ごえん）している可能性があります。

誤嚥とは？ 食べたものや飲んだもの、自分のだ液などが、食道ではなく、気管に間違って入ってしまうことです。誤嚥すると誤嚥性肺炎※（ごえんせいはいえん）を起こす危険性があります。

※誤嚥性肺炎とは…誤嚥によって気管や肺に入った食べ物や飲み物によって浸透圧に影響が出たり、食べ物に発生した微生物に感染したりして起こる肺炎のことです。

おいしく安全に食べるためのコツ

Q 最近、むせこむなどの症状がありませんか？

A 次のことに気をつけましょう！

① 食べる前に体操をする

体の運動

1 上半身の運動
頭の上で両手を軽く組み、背筋を伸ばしてゆっくりと左右に体を傾ける。

2 首の運動
背筋を伸ばし、頭をゆっくりと左右前後に傾け、また、ぐるっと回転させて首の筋を伸ばす。

口の運動

1 舌の運動

舌を前方に出す

くちびるの左右の端をなめる

上くちびると下くちびるをなめる

2 ほおの運動

口の中に空気をためて左右のほおを順にふくらませる。空気でうまく出来た人は、次に水を含んで行うと良い。

3 くちびるの運動

くちびるを横に引いたりすぼめたりする。

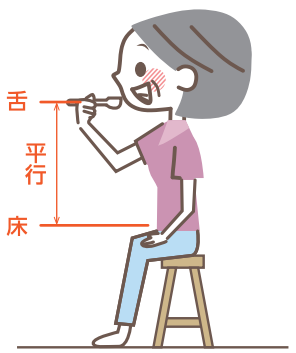
②視覚、聴覚、嗅覚を刺激する。

きれいに盛り付けされた見た目にもおいしい食事を、食べる前に見せるようにします。視覚、聴覚、嗅覚が刺激されて食欲も湧いてきます。

③食べやすい姿勢をとる。

いすでの食事

- まっすぐ前を向いて背筋をしっかり伸ばす。
- 舌を前に出したときに、舌と床が平行になるようにする。
- むせの強い人はあごを少し引く。
- 足の裏を地面にしっかりつける。



ベッドでの食事
（リクライニング機能がある場合）

- 体が安定するところまで上半身を起こす。
- 頭の下に枕などを当てて、少し前屈させる姿勢にする。
- 膝は軽く曲げる。

④食後に口腔ケアを行う。

食べ物をおいしくきちんと食べるには、口の中が清潔で健康であることがたいせつです。姿勢に気をつけて、誤嚥（ごえん）しないように歯みがきをしましょう。

P2～5の参考文献

● 菊谷 武（2015年）『認知症「食事の困った！」に答えます』女子栄養大学出版部

● 山田 晴子、菊谷 武、赤堀 博美（2009年）『かむ・のみこむが困難な人の食事 改訂新版』女子栄養大学出版部

かむ力の目安

かたいものや大きなものが食べづらい方

簡単に食べやすい食事を作る工夫

よくある悩み

食べ物を口に含んでも、むせたり、
まる飲みをしてしまいがち・・・
どうすれば食べやすくなるの？

こんな食感には気を付けよう

食 感	具体例
むせやすい	水、お茶、水分全般
ばらけやすい	ごはん粒、そぼろ、いりたまご
はりつきやすい	のり、わかめ、青菜類、あめ、もち
ぱさつきやすい	パン、カステラ、いも類

食べやすくする調理方法

Point 1 家族と分けて調理をする場合

肉は箸で切れるくらいやわらかくなるまで煮ます。
魚は骨と皮を取ります。
また、煮すぎるとかたくなるので、
さっと煮る程度にしましょう。

Point 2 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。
（食べにくい食材例：こんにゃく・竹の子・ごぼう・油揚げ・高野豆腐）
煮豆・煮物・シチュー等は再度煮ます。

Point 3 市販の食品をそのまま活用する場合

豆腐・卵豆腐・ごま豆腐などは
そのまま使えます。

Point 4 市販の介護食品を活用する場合

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。

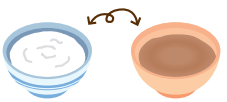
かむ力の目安

固形物は小さくても食べづらい方

ペースト食の組み合わせかた

1 交互に食べる

おかゆと交互に食べる。



2 かけて食べる

おかゆや豆腐の上に
かけて、混ぜながら食べる。

3 バランス良く食べる

主食・主菜・副菜・果物等
を用意する。

バランスの良い献立例

おかゆ、さけの塩焼き、
コーンクリーム缶、
とろみ味噌汁、バナナ

おかゆ、さばの味噌煮、
トマトピューレ缶、とろみ茶、
りんごのすりおろし

市販の介護食品を使う

市販の商品をそのまま使う

レトルト食品・チルド食品冷凍食品は、水を加えてミキサーにかけてもOK

ポイント・コツ

- 家族のおかずに水分(煮汁)を足してミキサーにかけてもOK
- 少量の時はハンドミキサーが便利
- まとめて作ったら冷凍してもOK

ユニバーサルデザインフード（UDF）

ユニバーサルデザインフード

「ユニバーサルデザインフード（UDF）」とは、日常の食事から幅広く利用できる、「食べやすさ」に配慮した食品です。

やわらかく調理されたユニバーサルデザインフードにはメリットがいっぱい

安心！
誰が調理しても、味とやわらかさが安定した食事を作ることができます。

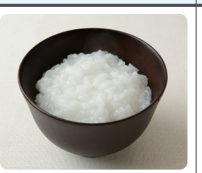
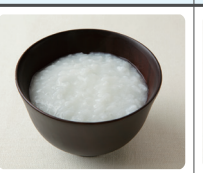
簡単！
おいしく簡単に、食べる楽しみをご提供します。

選べる！
レトルト食品、冷凍食品など種類がたくさんあります。

高い保存性
非常食、備蓄食としてもお使いいただけます。

「ユニバーサルデザインフード」区分表

下記表の「かむ力、飲み込む力」を参考に選んでいただきます。
出典：日本介護食品協議会

区　分		容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安		ふつうに飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	調理例（ごはん）				
	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	さかな	焼き魚	煮　魚	魚のほぐし煮（とろみあんかけ）	白身魚のうらごし
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し（具なし）

Q どの区分が自分に合っているのかわかりません。

A 「自分に合った区分選び」というフローチャートがあります。かかりつけ医や専門家に相談する時は、お召し上がりになりたい商品をお持ちになることをおすすめします。

ユニバーサルデザインフード　自分に合った区分選び　で　検索

食べやすさがわかるパッケージ表示

ユニバーサルデザインフード
歯ぐきでつぶせる

日本介護食品協議会が認定した規格に適合するUDF商品のパッケージには、UDFのマークがついています。また、4つの区分が表示され、利用する人が商品の「かたさ」や「粘度」の目安がわかり、選びやすくなっています。

レシピの見方

❶難易度

調理が苦手な方は初級編から！

初級 ★　中級 ★★　上級 ★★★

❷作り方は基本的に3ステップ！

複雑な調理はありません。
わかりやすく解説しています。

❸栄養価

不足しがちなたんぱく質や調整が難しい塩分に気を付けています。

❹ワンポイント

市販の食品を更に美味しく、バリエーション豊かに。

◎やわらかさについて

やわらかさにある程度配慮しておりますが、細かく区分はしておりません。
食べる人のかむ力に合わせてアレンジしましょう。

かむ力に合わせてやわらかさを調節しましょう

ごはん

水加減を多めにして炊きます。

おすすめ！軟飯のレシピ
（芯が残らない程度のやわらかさです）

茶碗1杯分
米……90g
水……200ml

おかゆの水加減〈目安〉
（ごはんと水の割合）

おかゆの硬さは水の分量や火加減、炊く時間によって変わります。水加減はお好みの硬さになるよう調整してください。

やわらかめ　よりやわらかめ

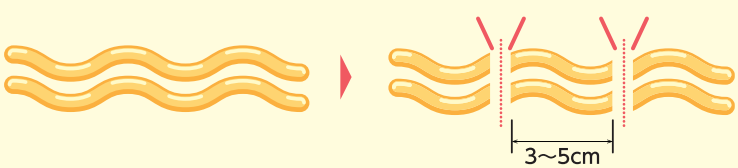
全粥	七分粥	五分粥	三分粥
ごはん：水	ごはん：水	ごはん：水	ごはん：水
1 ： 2	1 ： 3	1 ： 5	1 ： 10

例えばごはん50gの場合は水100mlを入れて火にかける

めん

3～5㎝くらいの長さに切ります。

すすって食べないように、スプーンにのるくらいの長さが目安です。
やわらかく茹でたり、スープにとろみをつけると食べやすいです。



さんま寿司

初級 ★

作り方

1. さんまは大きな骨を取り除き、細かくほぐす。
2. 温めたパワーライスにすし酢、おろし生姜、1を加えて混ぜる。
3. 2をお皿に盛り付け、長ねぎを散らす。

材料（1人分）

◎ もっとエネルギー パワーライス	1袋（120g）
さんま蒲焼缶	1/2缶
すし酢	大さじ1
おろし生姜	小さじ1
長ねぎ(青いところ)	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	267Kcal
たんぱく質	10.2g
食　塩	1.7g

ワンポイント

市販の厚焼き卵を薄くスライスして上から散らしても◎

オムライス

中級 ★★

作り方

1. 温めたパワーライスにケチャップ（大さじ1）を混ぜる。
2. フライパンにバターを入れ、溶き卵を加え、ふわふわ卵焼きを作る。
3. お皿に1を盛り付け、2を乗せ、ケチャップ（少々）をかける。

材料（1人分）

◎ もっとエネルギー パワーライス	1袋（120g）
ケチャップ	大さじ1と少々
バター	小さじ1
卵	1個

栄養価（1人分）

エネルギー	280kcal
たんぱく質	9.1g
食　塩	1.0g

ワンポイント

卵を加えることでたんぱく質をとることができます。ケチャップのかわりに、ホワイトソースやデミグラスソースなど、日替わりで試してみましょう♪

お雑煮

中級 ★★

材料（1人分）

◎もっとエネルギー パワーライス	1/2袋(60g)
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1/2
塩・酒	少々
にんじん・小松菜	お好み

作り方

1. だし汁、しょうゆ、塩、酒を合わせる。
2. パワーライスを温め、丸型に2つ形作る。
3. にんじんはいちょう切りにして、やわらかくなるまで煮る。小松菜は茹でてからカットする。
4. お椀に2、3を入れ、温めた1を加える。

栄養価（1人分）

エネルギー	81kcal
たんぱく質	2.0g
食　塩	0.8g

ワンポイント

にんじんはやわらかくなるまでしっかり加熱しましょう!
丸めるときはスプーンを使うと簡単です♪

おはぎ

初級 ★

材料（1人分）

◎もっとエネルギー パワーライス	1/4袋(30g)
こしあん	40g

作り方

1. こしあんをラップの上に薄く広げる。
2. 温めたパワーライスを俵型にし、1にのせる。
3. パワーライスをこしあんで包み込むようにラップで丸める。

栄養価（1人分）

エネルギー	96kcal
たんぱく質	4.3g
食　塩	0.1g

ワンポイント

ラップを使用することで、手も汚れず、綺麗な形を作ることができます! おやつにもぴったりですよ♪

さばのトマトソースパゲッティ

初級 ★

作り方

1. さばは大きな骨を取り除き、細かくほぐす。
2. 温めておいたトマトソーススパゲッティに、1を合わせて混ぜる。
3. 2をお皿に盛り付け、パセリを散らす。

材料（1人分）

◎ もっとエネルギー トマトソースのスパゲッティ	1袋（120g）
月花さば水煮缶	30g
パセリ	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	198Kcal
たんぱく質	7.0g
食　塩	1.9g

ワンポイント

手軽にさばが食べられます。

サムゲタン風おじや

中級 ★★

作り方

1. ほうれん草、にんじんは1.5cm程度の長さで、繊維質を断つように切り、にんじんは千切りにする。
2. 長ねぎは小口切りにし、さらに細かく切る。
3. 鶏挽肉、1、2、水、中華スープの素を鍋に入れて煮る。よく煮えたら牛肉のおじやを入れて、ほぐし、お皿に盛り付ける。

材料（1人分）

◎ もっとエネルギー 牛肉のおじや 1袋（120g）

鶏挽肉	20g	長ねぎ	5g
ほうれん草	20g	水	50～80ml
にんじん	6g	中華スープの素	0.5g

栄養価（1人分）

エネルギー	200kcal
たんぱく質	6.6g
食　塩	1.3g

ワンポイント

サムゲタンは疲労回復に効果がある韓国料理です。松の実やニンニクを入れるとさらにパワーアップします。

生揚げのカレーあんかけ

初級 ★

作り方

1. 1cm程度に切った三つ葉はさっと茹でる。
2. 生揚げは1度茹でて水気を取り、一口大に切る。
3. カレーうどんは温め、お皿に盛り付け、2を乗せ1を散らす。

材料（1人分）

◎もっとエネルギー カレーうどん	1袋(120g)
生揚げ	70g
三つ葉	5g

栄養価（1人分）

エネルギー	257kcal
たんぱく質	10.4g
食　塩	1.9g

ワンポイント

生揚げはたんぱく質、カルシウム、鉄が含まれ、カレーとの相性も良いです。お好みで生姜を千切りやおろして入れてもおいしいです。

ホタテの旨味たっぷりちゃんぽん

初級 ★

作り方

1. ちゃんぽんを温める。
2. ほたてをほぐし、汁と一緒に1に混ぜる。
3. 2をお皿に盛り付け、小ねぎを散らす。

材料（1人分）

◎もっとエネルギー ちゃんぽん	1袋(120g)
ほたて貝柱水煮割り身缶	30g
小ねぎ	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	138Kcal
たんぱく質	6.6g
食　塩	1.5g

ワンポイント

ほたてを汁ごと入れることで旨味がUPします。

蒸し魚の中華あんかけ

中級 ★★

材料（1人分）

◎ もっとエネルギー 中華五目あんかけ	1袋（100g）
白身魚(銀だら)	1切れ

作り方

1. アルミホイルに白身魚を入れ、フライパンに置く。
2. フライパンに薄く水をはり、ふたをして蒸し焼きにする。
3. 2の皮と骨を取って一口大にカットし、温めた中華五目あんかけをかける。

栄養価（1人分）

エネルギー	192kcal
たんぱく質	14.7g
食　塩	1.7g

ワンポイント

お皿に魚＋酒を入れてラップで包み、電子レンジにかけても簡単に蒸せます。

ゴーヤチャンプルー

中級 ★★

材料（1人分）

◎ もっとエネルギー 中華五目あんかけ	1袋（100g）
にがうり	4〜5枚
鶏つくね	2個
絹ごし豆腐	50g
塩	少々

作り方

1. にがうりは薄く切り、塩で揉み10分程度おいてから、下茹でする。
2. 鶏つくね、豆腐は一口大に切り、茹でる。
3. 2と温めた中華五目あんかけを混ぜ合わせ、1を添える。

栄養価（1人分）

エネルギー	217kcal
たんぱく質	11.3g
食　塩	1.6g

ワンポイント

塩で揉んでも苦い場合は、砂糖を加えると苦みが取れます。

あんかけ寿司

初級 ★

作り方

1. パワーライスにすし酢を混ぜ、お皿に盛り付ける。
2. 1に温めた豆腐と卵のあんかけをかける。

材料（1人分）

◎もっとエネルギー パワーライス	1袋（120g）
◎もっとエネルギー 豆腐と卵のあんかけ	1袋（100g）
すし酢	大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー	262kcal
たんぱく質	4.4g
食　塩	1.5g

ワンポイント

お酢はむせやすいので、むせない程度に調整しましょう。1度煮立たせると酸味が和らぎます。

アレンジレシピ受賞作品　グランプリ

かんたん中華風茶碗蒸し

初級 ★

作り方

1. 中華五目あんかけの具は大さじ1くらい残しておく。卵、中華五目あんかけの具、水を混ぜる。
2. 器に流し入れ、ラップをかけ、電子レンジ600Wで約1分半加熱する。
3. 1で残しておいた中華五目あんかけ（大さじ1）の具をかけ、長ねぎをのせる。

材料（1人分）

◎もっとエネルギー 中華五目あんかけ	1袋（100g）
卵	1個
水	大さじ1
長ねぎ（青いところ）	少々

栄養価（1人分）

エネルギー	215kcal
たんぱく質	8.7g
食　塩	1.7g

ワンポイント

材料が少なく、レンジで簡単に調理ができます。

在宅向け商品のご案内

今日のおさかな やわらか おいしさ満天食堂

思わず完食してしまうようなおいしさ！

素材のおいしさにこだわった人気の定番メニュー

こんな方におすすめ
おかゆに合うおいしいペースト食をお探しの方に

もっとエネルギー

少量で高エネルギー!!

業界初 MCT エネルギーになりやすい MCT（中鎖脂肪酸油）配合

こんな方におすすめ
少量で効率良くエネルギーを摂取したい方に！

簡単！おいしく！やわらか食

いつものお食事をムース・ゼリーで再現し、食べやすくしました！

主菜・副菜から選べる！

こんな方におすすめ
ご自宅でもムース・ゼリーを召し上がりたい方に！

メディケア食品

商品情報やお役立ち情報はこちら

マルハニチロのメディケア食品 検索

https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/

マルハニチロダイレクト

オンラインショップはこちら

マルハニチロダイレクト 検索

https://www.direct.maruha-nichiro.co.jp/

arrange recipe contest アレンジレシピ受賞作品

在宅向けのレシピはこちら

クックパッド　マルハニチロ株式会社のキッチン 検索

https://cookpad.com/kitchen/11815609

MARUHA NICHIRO

マルハニチロ株式会社

TEL 03(6833)4191 / FAX 03(6833)0115

〒135-8608 東京都江東区豊洲3-2-20

マルハニチロホームページ　https://www.maruha-nichiro.co.jp/

メディケア食品ホームページ　https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/

2020年1月