

2014 年

☆ソフト食レシピ集☆

山梨学院短期大学 食物栄養科



<嚥下食について>

摂食・嚥下とは

摂食とは文字どおり食事を摂ることであり、摂食機能とはそのために必要な機能すべてをいう。また、嚥下とは「飲み込み」のことであり、嚥下機能とは食物を口腔から食道へ送り込む機能をいう。

つまり摂食・嚥下とは、食物が口に取り込まれ咀嚼されながら咽頭に送り込まれる過程と、咽頭を通過し食道に送り込まれる過程の一連を大きく2つの流れに分けている。このように摂食・嚥下の機能は、ひとまとまりの行為としてなされるため、摂食・嚥下（機能）を称されることが多い。

<嚥下ピラミッドについて>

1 嚥下食の条件

嚥下食では、

- 食塊形態(噛み砕いた食べ物を口の中でひと塊に丸めること)しやすい。
- 狭い消化管を滑らかに通過する物質(変形と流動)を持つ。
- のどごしが良い。
- 密度が均一である。

という条件を満たすことが求められる。嚥下障害の程度に応じて、その人に合った大きさ・軟らかさの食事を提供することである。

2 嚥下食ピラミッドと嚥下食の食事基準

嚥下食を飲み込みやすさの難易度により6段階に分類したものが「嚥下食ピラミッド」である。ピラミッドのトップにはレベル0(最も飲み込みやすく、かつ嚥下訓練食となる)が、その下に順次レベル1、レベル2、レベル3、咀嚼(介護)食はレベル4、最も底辺で一般的な普通食がレベル5である。

「嚥下食レベル0」 開始食

スライス法(スプーンで扁平状にゼリーをすくう法)で、重力だけで咽頭部をスムーズに通過する物性を持つ食品で、緑茶や赤ぶどう、オレンジ、リンゴなどの果汁を用いたゼラチンゼリー食である。ゼリーの濃度(%)は通常調理で用いる水分量の1.6%(外割り)である。基本は水分量300mlに対してゼラチン5g。ゼラチン18℃でゼリー表面が溶解し始めゾルとなり、内部はゲル状態であるため、嚥下食が咽頭を通過するためには変形し、べたつかず(付着点)、パサつかず(凝集性)など、流動性と変形などの視点から物性の条件が重要となり、この点、ゼラチンは絶妙な物性条件を持っている。

「嚥下食レベル 1」(主食では重湯ゼリー) 嚥下食 I

食物繊維が少なく、粘膜への付着性が低い食品をゼラチンで固めたものが中心となる。この段階までくると、ねぎとろゼリーに生醤油をつけたり、重湯ゼリーに鯛味噌をつけたりという楽しみ方もできる。

「嚥下食レベル 2」 嚥下食 II

食物繊維が多く、粘膜付着性が高いゼラチン寄せが中心であり、この段階まで来ると、品数も増え、増粘剤の幅が広がり、寒天やペクチンはここから使え、温泉卵などもそのままの形で食べることができる。

「嚥下食レベル 3」(主食ではおかゆ) 嚥下食 III

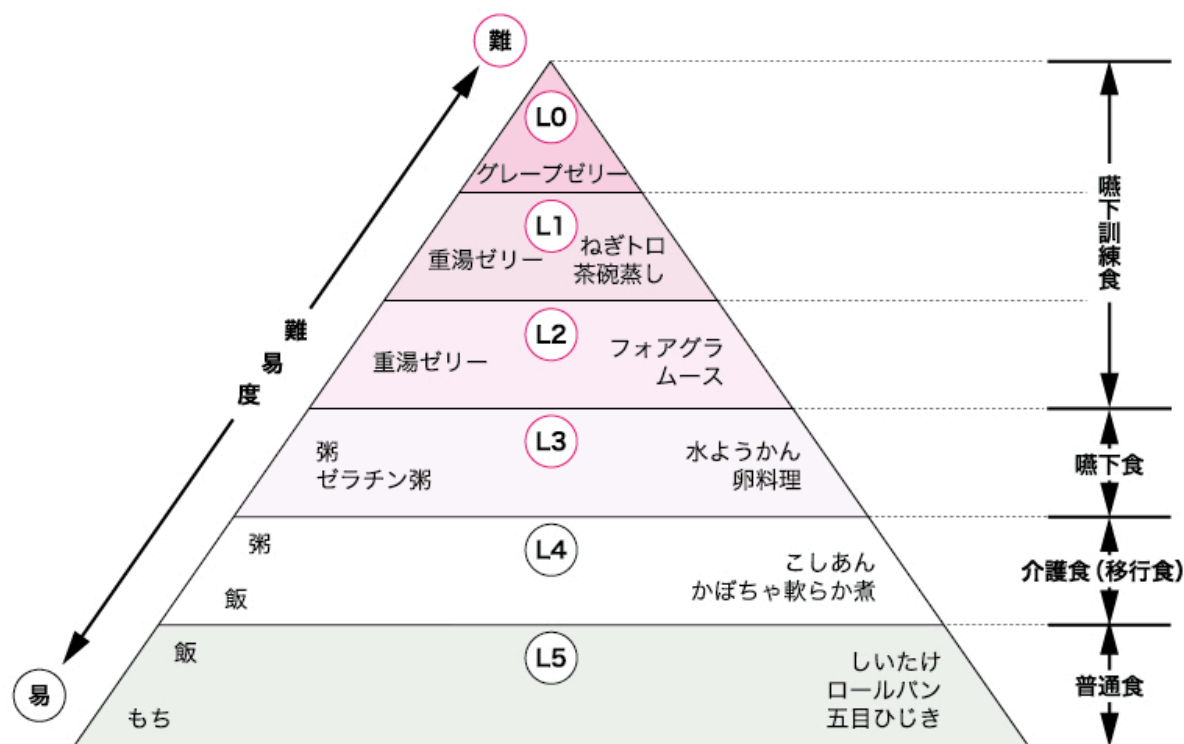
舌で押しつぶしたときに、食塊が碎けてバラバラになるものやゼリー状でも離水を起こすものはこの段階に入る。多くはピュレ、ムース状の食品で、汁物にはとろみをつけたり、生クリームや油脂を加えることで、マッシュポテトなども提供できる。

「嚥下食レベル 4」(主食では軟飯) 介護食・移行食

嚥下食から普通食へ移行する前の食事で、嚥下よりも咀嚼を重視した食事、刻むより「一口大」や「形あるもの」が理想である。必要ならばとろみをつけ、パサパサするものは避けることである。果物はいちご、メロン、桃、完熟キウイフルーツなどは生での喫食もできる。豆腐は絹ごし豆腐から木綿豆腐となる。

「嚥下食レベル 5」(常食) 普通食

摂食・嚥下障害の方は食べることが困難である、一般的な食事である。



参考文献・引用文献

インターネット

摂食嚥下のメカニズム：http://www.oralstudio.net/clinic/patients/pat001_015.php 参照)

嚥下食ピラミッド：<http://www.nutri.co.jp/nutrition/keywords/ch10-3/keyword1/>参照)

書籍

「家族みんなでおいしいやわらか介護食」

発行日：2007年3月28日 第1刷発行

発行者：米林友一郎

発行所：株式会社一ツ橋書店

著者：成田和子

「嚥下食ピラミッドによる嚥下食レシピ125」

発行日：2007年9月15日 第1版第1刷発行

発行者：大畑秀穂

発行所：医歯薬出版株式会社

編著者：江頭文江・栢下淳

「経口摂取を支えるいきいきゼリー食」

発行日：2005年10月11日 第1版第1刷

発行者：株式会社 厚生科学研究所

著者：齊藤郁子

「家庭でできる高齢者ソフト食レシピ」

発行日：2003年9月20日 初版発行 2004年8月30日 3刷発行

発行者：若森繁男

発行所：株式会社河出書房新社

監修：黒田留美子

＜ソフト食の作り方＞

- 1・常食をミキサーでペースト状にする。
ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー2.4～2.8%の配合比で準備した。

イナアガー	2.4%	水分少ない
	2.8%	水分多い

- 2・1 とスベラカーゼをミキサーにかける。
- 3・イナアガーを 8 倍の水で溶かす。
- 4・2 でできたペーストに 3 を少しずつ加え混ぜ合わせながら加熱した。
- 5・容器に流し入れ水分が蒸発しないように蓋をして冷蔵庫(5℃)で 1 時間冷却後、冷蔵庫 (-20℃) に保存した。

*スベラカーゼ

増粘剤（粘度をつけるもの）

名称：酵素入りゼリーの素

原材料名：デキストリン・酵素・トレハロース・ゲル化剤（増粘多糖類）

販売者：株式会社 フードケア M

*イアアアガー

ゼリーの素（固まらせるもの）

名称：粉末ゼリーの素

原材料名：ブドウ糖・寒天・ゲル化剤（増粘多糖類）

販売者：伊那食品株式会社

\		スベラカーゼ (100g あたり)	イナアガー(100g あたり)
エネルギー(kcal)		361	329
たんぱく質(g)		0.8	0
脂質(g)		0.1	0.2
炭水化物	糖質(g)	67.3	91.2
	食物繊維(g)	22.2	
ナトリウム(mg)		846	250
食塩相当量(g)		2.2	0.6

(1) 柿ゼリー

常食 (1 人分)

- ・柿 80 g
- ・ゼラチン 1.5 g
- ・水 100 g
- ・レモン汁 1 g

作り方

- 1 柿は皮をむき、4 等分に切りレモン汁につけておく。
- 2 ゼラチンはふやかす。
- 3 鍋に分量のみずを入れ沸騰させ、ゼラチンを加える。
- 4 ミキサーに 1 と 3 を入れ増粘剤と水を加えてペースト状にする。

- *スベラカーゼ 5.7 g
- *イナアガー 9.7 g



(ソフト食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
53	1.6	0.2	12.8	7	0.2
ビタミン A (μ g)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
28	0.02	0.02	57	1.3	0.0

(2) スイートポテト

常食 1 人分

- ・サツマイモ 100 g
- ・卵黄 18g
- ・生クリーム 16g
- ・バター 14g
- ・砂糖 30 g

作り方

- 1 サツマイモは蒸し器でふかし柔らかくなったら、熱いうちに皮をむき裏ごししておく。
- 2 1 にバターと砂糖を加え混ぜた後、生クリームを少しずつ加えながら混ぜる。
- 3 2 の形を整えて表面に卵黄を塗って、クッキングシートを敷いた天板に乗せて、180℃のオーブンで20分焼いて完成。

- *スベラカーゼ 1.9g
- *イナアガー 3.6g



(常食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
497	4.6	25.0	62.8	79	1.9
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
261	0.15	0.13	29	2.3	0.0

(3) コロッケ

常食 1 人分

- ・ジャガイモ 45g
- ・たまねぎ 26g
- ・豚ひき肉 10g
- ・塩 0.5g
- ・胡椒 少々
- ・卵 10g
- ・パン粉 10g



(常食)

作り方

- 1 ジャガイモは、ゆでる。たまねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンに油を敷いて、豚ひき肉とたまねぎを炒める。
- 3 ジャガイモはゆで終わったらマッシャーでつぶす。
- 4 2と3と塩こしょうを混ぜ合わせる。
- 5 4に卵・パン粉を付けて揚げる。

*スベラカーゼ 3.8g

*イナアガー 7.1g



(ソフト食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
367	9.6	19.3	38.8	29	1.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量 (g)
57	0.31	0.14	58	3.5	0.1

(4) ちらし寿司

常食1人分

・卵	100g	・しいたけ	20g
・にんじん	20g	・れんこん	30g
・でんぶ	5g	・きぬさや	5g
・焼き海苔	1g	・レタス	15g
・鮭	20g	・海老	30g
・油揚げ	10g	・食塩	1g
・精白米	70g	・砂糖	10g
・醤油	10g	・みりん	5g
・食酢	20g		

作り方

(具材)

- しいたけは醤油・みりんできずる。
- にんじん・れんこんは薄切りにし、食酢と砂糖で味をつける。
- 油揚げは油抜きをしたのち、醤油・みりんであじをつける。
- 熱したフライパンに薄く油を敷き、うす焼き卵を作る。
- 4の荒熱をとり、線切りにして錦糸卵を作る。
- 鮭はしっかり火を通しほぐしておく。
- 海老は背ワタを取り除きゆで皮をむく。
きぬさやも筋を取り除きゆでる。

(酢飯)

- ご飯を炊き、酢・砂糖・塩と一緒に混ぜ合わせる。



(ソフト食)

*スベラカーゼ	卵	1.1g	*イナアガー	卵	1.8g
	海老	1.2g		海老	2.2g
	絹さや	0.2g		絹さや	0.3g
	ご飯	4.4g		ご飯	7.1g

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
483	26.3	10.0	77.4	98	2.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維(g)	食塩相当量 (g)
251	0.32	0.48	21	10.6	1.4

(5) パンプキンプリン

常食 1 人分

- ・かぼちゃ 30g
- ・卵 15g
- ・牛乳 30cc
- ・砂糖 3g

作り方

- 1 かぼちゃを蒸して、熱いうちに裏ごしをする。
- 2 1に卵・牛乳・砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 2を耐熱容器に入れて、蒸す。

*スベラカーゼ 1.1g

*イナアガー 2.0g



(常食)



(ソフト食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
82	3.4	2.7	10.6	46	0.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
133	0.04	0.14	13	1.1	0.1

(6) そうめん

常食 1 人分

・そうめん 100g

めんつゆ

・水 100cc

・鰹節 4g

・砂糖 7g

・みりん 15g

・しょうゆ 20g

} ☆

作り方

- 1 そうめんを軟らかめにゆでる。
- 2 ①鍋に☆を入れ火にかけて沸騰直前になったら火を消し、かつお節が沈んできたら、さらし布巾でこし荒熱を取り冷ましておく。

*スベラカーゼ 7.2g

*イナアガー 13.4g



(常食)



(ソフト食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
243	9.1	0.7	46.0	19	0.9
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量 (g)
0	0.06	0.08	0	1.4	4.7

(7) 栗きんとん

常食 1 人分

- ・さつまいも 112 g
- ・栗の甘露煮 35 g
- ・甘露煮のシロップ 25cc

作り方

- 1 さつまいもをゆでてきめ細かい裏ごしをする。
- 2 栗は好きな大きさにカット。
- 3 シロップを煮込んでそこに、1と2を丁寧に混ぜ合わせる。

*スベラカーゼ 2.7g

*イナアガー 4.3g



(常食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
267	1.7	0.3	65.1	61	1.0
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
3	0.13	0.05	29	3.1	0.0

(8) 伊達巻

常食 1 人分

- ・はんぺん 50 g
- ・卵 100 g
- ・砂糖 15 g
- ・酒 7.5cc
- ・蜂蜜 5 g

作り方

- 1 はんぺんをすりつぶす。
- 2 1と卵を混ぜる。(ふんわりなるように混ぜる)
- 3 2に砂糖・酒・蜂蜜を加える。
- 4 フライパンに油を薄く敷いて、弱火でじっくり中まで火を通す。
- 5 焼けたらすのこで巻き形を作る。

*スベラカーゼ 3.6g

*イナアガー 5.8g



(常食のみ)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
391	22.3	11.3	46.2	66	2.3
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
150	0.06	0.44	0	0.0	1.9

(9) けんちん汁

常食 1 人分

- ・にんじん 20 g
- ・大根 45 g
- ・ごぼう 16 g
- ・しいたけ 16 g
- ・さといも 40 g
- ・木綿豆腐 60 g
- ・水 200cc
- ・かつお節 6 g
- ・昆布 40g
- ・醤油 5cc
- ・酒 5cc
- ・塩 0.2g



(ソフト食)

作り方

- 1 かつお節と昆布でだしをとる。
- 2 1 ににんじん・大根・ごぼう・さといもの順に加えて煮込む。
- 3 2 の材料がやわらかくなったら、しいたけ・豆腐を加える。
- 4 醤油・酒・塩で味を調える。

*スベラカーゼ サトイモ 3.1g
 にんじん 1g
 豆腐・しいたけ・ごぼう・大根 2.6g
 汁 2.3g

*イナアガー サトイモ 5g
 にんじん 1.6g
 豆腐・しいたけ・ごぼう・大根 4.1g
 汁 4.2g

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
58	4.0	0.9	8.9	46	0.5
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
152	0.06	0.06	6	2.8	0.0

(10) おしるこ

常食1人分

- ・ あんこ 160g
- ・ もち 50g

作り方

- 1 もちを両面焼く。
- 2 温めたあんこの中に入れる。

*スベラカーゼ あんこ 2.4g
もち 3g

*イナアガー あんこ 3.8g
もち 4.8g



(常食)



(ソフト食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
366	17.8	1.4	68.6	44	4.6
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量 (g)
0	0.06	0.09	0	11.3	0.0

(11) 筍のお吸い物

常食 1 人分

- ・ 筍 50g
- ・ 蒲鉾 15g
- ・ 三つ葉 1g
- ・ 水 200cc
- ・ 鰹節 6g



(常食)

作り方

- 1 筍と蒲鉾を一口大に切る。
- 2 鍋に水を入れ火にかけて沸騰直前になったら火を消し、かつお節が沈んできたら、さらし布巾でこす。
- 3 最初に筍をだしで煮る。
- 4 仕上げ直前に蒲鉾を加える。
- 5 お椀に 4 を入れ、三つ葉をのせる。

*スベラカーゼ 筍 1g
 蒲鉾 0.6g
 三つ葉 0.2g

*イナアガー 筍 1.8g
 蒲鉾 1.1g
 三つ葉 0.4g



(ソフト食)

エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	脂質 (g)	炭水化物(g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
65	11.3	0.5	4.4	16	0.8
ビタミン A(μg)	ビタミン B1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミン C(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量 (g)
2	0.08	0.09	4	1.7	0.4



山梨学院短期大学 食物栄養科
平成 25 年度 中川ゼミ
青柳 恵理 中田 早秋
渡邊 千恵
中川裕子 監修