



嚥下機能に合わせた物性でおやつを提供しようとする、常食とは異なるメニューを提供することになりがちです。今回は嚥下機能に考慮した、見た目があまり変わらない常食とソフト食2つの抹茶寒天をご紹介します。

テーマ

嚥下

抹茶寒天

材料と1人分の分量	常食	ソフト食
抹茶	0.8g	0.4g
水	1.5g	0.7g
グラニュー糖	5.0g	2.5g
A 寒天パウダー	0.4g	0.2g
水	43.0g	22.0g
黒みつ	8g	8g
つぶあん	20g	
バニラアイス	40g	
つくってみようかん [㊦]	30g	
熱湯	●●cc	
ワンステップミール (レモンクリーム風味ゼリー) [㊧]	25g	

1人当たりの栄養成分

エネルギー	173kcal	135kcal
たんぱく質	2.7g	1.9g
脂質	3.3g	3.5g
塩分	●●g	●●g
カルシウム	60mg	30mg
食物繊維	1.2g	●●g
亜鉛	●●g	0.8mg

つくり方

(常食)

- ①抹茶と水を混ぜ合わせておく
- ②Aを鍋に入れ煮る
- ③火を止めて、①を鍋に加え、よく混ぜる
- ④③をバットに移して粗熱をとり冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤④を適当な大きさにカットし、つぶあんとはバニラアイスと一緒に器に盛り付け、黒みつをかける

(ソフト食)

- ⑥①～④まで常食と同じ
- ⑦つくってみようかんと熱湯を混ぜ、冷やして固めたあと、食べやすい大きさに切る
- ⑧ワンステップミールと④を適当な大きさに切る
- ⑨⑦と⑧を器に盛り付け、黒みつをかける

㊦: パランス株式会社
㊧: キューピー株式会社



嚥下機能に合わせた物性でおやつを提供しようとする、常食とは異なるメニューを提供することになりがちです。今回は嚥下機能に考慮した、見た目があまり変わらない常食とソフト食2つの抹茶寒天をご紹介します。

今回ご紹介するのは、利用者さんに人気の抹茶寒天です。抹茶味の寒天はさっぱりとした味わいで、甘いアイスやつぶあんがよく合います。多くの方に好まれています。

しかし、嚥下機能が低下している方は、アイスやつぶあんは、それぞれの物性が異なるため、同時に食べると、誤嚥のリスクが高まります。そこでソフト食では、軟らかく飲み込みやすい「ワンステップミール」と「つくってみようかん」をアイスとつぶあんの代わりに用いることで、安全においしく、常食と同じメニューを楽しんでいただけるよう工夫しました。

気軽に食べられるおやつは、食事と比べ、喫食率を高める傾向にあります。食形態以外でも、召し上がる方の嗜好に合わせたおやつづくりをすることで、栄養をとってもらえるように心がけています。

利用者さんに人気の和スイーツ



(左から) 藤浦美由紀さん(管理栄養士) / 中山由美子さん(調理師) / 松江絵海莉さん(管理栄養士) / 岩城遼さん(調理師)

老人保健施設マイライフ尾根道
(東京都町田市)