

かんたん
えんげしよく

嚙下食レシピ集



がんばり
すぎない!

食べやすい
飲み込みやすいお食事作り



このレシピ集のご利用にあたって

ご家族と同じ食事では食べるのに時間がかかってしまう方、

ご家族と同じ献立では食べにくくても、

ほんの「ひと手間」で食べやすくなります。

このレシピ集では食べやすくなる「ひと手間」を紹介します。

ゼリー状にしたり、なめらかにしたりなど・・・

歯の生えていない赤ちゃんがステーキを食べられないように

口の中の状態によっておいしく安全に食べられる

食べ物が違ってきます。専門家に口の中の状態がどうか、

どんな「ひと手間」が必要かを相談していただき、

このレシピ集をご活用いただければ幸いです。

手間をかけられないときには市販品も上手に活用したいものです。

市販品も紹介しますので参考にしてください。



【 目 次 】

1. 食べる姿勢	～いすに座るとき～	1
	～ベッドの上では～	2
2. ゼリー食		3
(レシピ)	主 菜 豆乳茶碗蒸し	4
	その他 お茶ゼリー	5
3. パースト食		6
(レシピ)	主 食 パン粥	7
	主 食 くず湯	8
	主 食 スープパン粥	9
	主 菜 とろまぐろの山かけ	10
	副 菜 さつま芋のオレンジ煮	11
	副 菜 人参煮	12
4. やわらか食		13
(レシピ)	主 食 全 粥	14
	主 菜 やわらか鶏のから揚げ	15
	主 菜 豆腐のおろし煮	16
	副 菜 ほうれん草のなめ茸和え	17
	副 菜 かぼちゃサラダ	18
	副 菜 なすのやわらか煮	19
	その他 バナナのホイイル焼き	20
5. レシピ集協力者一覧		21
6. 参考文献		21
7. 市販品について		22
8. 編集・発行者		23



1. 食べる姿勢

～いすに座るとき～



～ベッドの上では～



首は軽く曲げる。

首や首まわりの
筋肉が
張っていない。

ひざは軽く曲げる。

30°~60°

ベッド上でずり落
ちないようにする。

リラックスできる
姿勢にする。(枕な
どを入れ安定させ
る)

背もたれは 30 度
から 60 度

ご自分で召し上が
る時は背もたれは
90 度くらいに。

2. ゼリー食

(1) 他の呼び方

ゼリー食は、嚥下調整食1、嚥下食ピラミッドL1・L2、特別用途食品 i ii、ユニバーサルデザインフード4(ゼリー状)とも呼ばれている

(2) ゼリー食の特徴

ゼラチン寄せ・ざらつきはあるが均一である

(3) 市販のゼリー食

絹ごし豆腐(冷)、充てん豆腐、ねぎとろ

ヨーグルト(ソフル、グリコヨーグルト健康、チチヤスヨーグルト、明治プロビオヨーグルト)

プッチンプリン、フルーチェ

食品のやわらかさやべたつきなどを測定し、客観的な数値が分るものを一例として商品名をあげています。介護者の方も試食して、飲み込みやすさなどを実感してみてください。

こんなものも
食べられます！
エンゲリードゼリー



豆乳茶碗蒸し

材 料 (2人分)

卵	1 個	塩	適 宜
だし汁	70 cc		
豆 乳	70 cc		
薄口醤油	適 宜		

作 り 方

- ①だし汁に醤油、塩を溶かし豆乳と合わせる。
- ②卵を割り、①を加え、ザルで裏ごす。
- ③器に②を注ぎ、蒸し器で10分蒸す。

※だし汁は顆粒だしを使ってもよいでしょう。

エネルギー	62kcal
たんぱく質	4.5 g
塩 分	0.5 g

*醤油 1cc、塩 0.5g の場合



お茶ゼリー

材 料

麦 茶 1 リットル

ゼラチン 15g(大さじ1と2/3)

作り方

- ① 麦茶を沸かす。
- ② 分量のゼラチンを①に入れ、よく溶かす。
- ③ コップに分けて冷やす。

※1日分をまとめて作って冷蔵庫に入れてもよいでしょう。

エネルギー	12 kcal
たんぱく質	2.6 g
塩 分	0 g

*麦茶 200cc の場合



3. ペースト食

(1) 他の呼び方

ペースト食は、嚥下調整食2、嚥下食ピラミッドL3、特別用途食品Ⅲ、ユニバーサルデザインフード4、とも呼ばれている

(2) ペースト食の特徴

ピューレ・ペースト・ミキサー食などのうち、べたつかずまとまりやすくなめらかさのあるもの

(3) 市販品のペースト食

玉子豆腐、とろろ、プレーンヨーグルト、アイスクリーム、水ようかん

ペースト食を食べられる人は、ゼリー食も大丈夫です！

例) ねぎとろ、絹ごし豆腐（冷）、
ヨーグルト（ソファル、グリコヨーグルト健康、チチヤスヨーグルト、
明治プロビオヨーグルト）、プッチンプリン



パン粥

材 料（1人分）

パン粉 60g(1と1/2カップ)

牛 乳 100cc

卵 1/2個

作 り 方

- ①パン粉を牛乳に浸しておく。
- ②卵を割りほぐして①に混ぜる。
- ③耐熱容器に入れて電子レンジ600wで3分加熱する。

エネルギー 333 kcal

たんぱく質 15.4 g

塩 分 0.9 g



くず湯

材料 (1人分)

くず粉 小さじ1

湯 100cc

作り方

- ①器にくず粉を入れ、少量の湯でよく溶く。
- ②残りの湯を注ぎ、均一な透明になるまで手早く混ぜる。
(湯を注いでから火にかかけ、透明になるまで練ってもよい。)

湯の代わりに、牛乳や豆乳などでもアレンジできます。

エネルギー 10 kcal

たんぱく質 0 g

塩分 0 g



スープパン粥

材 料（1人分）

食パン（8枚切り） 1枚：耳をとる

コーンスープの素 1袋

お湯 150cc

作り方

- ①食パンを一口大に切り、器に盛る。
- ②①にスープの素とお湯を入れよく混ぜる。

エネルギー 183 kcal

たんぱく質 5.4 g

塩 分 1.7 g



とろまぐろの山かけ

材 料 (1人分)

ねぎとろ(ねぎ無し)	50g	青のり	適量
醤油	小さじ 2/3		
わさび	適量		
とろろ	50g		

作り方

- ①わさびを醤油に溶き、ねぎとろと混ぜて器に盛る。
- ②①にとろろをかけ、青のりをのせる。お好みで醤油をかける。

※冷凍とろろを使ってもよいでしょう。

エネルギー	205 kcal
たんぱく質	11.2 g
塩 分	0.7 g



さつま芋のオレンジ煮

材 料 (1人分)

さつま芋 50g(中1/4本)

オレンジジュース 大さじ1弱

砂 糖 小さじ2

塩 少 々

作 り 方

- ①さつま芋は皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②①を鍋に入れ、ひたひたの水を加え火にかける。
- ③さつま芋が軟らかくなったら、②の鍋にオレンジジュース、砂糖、塩を加える。
- ④みそこし器でこす。

エネルギー 87 kcal

たんぱく質 0.6 g

塩 分 0.1 g

*塩 0.1gの場合

みそこし器でこすと簡単に
ペースト状になります!



人 参 煮

材 料 (作りやすい分量)

人 参 1 本

ポリ袋

作 り 方

- ①人参を適当な大きさに切る。
- ②米を研ぎ、水を通常どおり加え①を入れて炊く。
- ③ご飯が炊きあがったら、すぐに人参を取り出しポリ袋に入れて潰す。

★サラダ風:③をヨーグルト、マヨネーズで和える。

★白和え風:③を豆腐で和える。

炊飯器に割り込みでカンタン煮!



エネルギー 74 kcal

たんぱく質 1.2 g

塩 分 0.2 g

*人参1本正味200gの場合

4. やわらか食

(1) 他の呼び方

やわらか食は、嚥下調整食 3、嚥下食ピラミッド L4、ユニバーサルデザインフード 3、とも呼ばれている

(2) やわらか食の特徴

形はあり、舌で押しつぶしが容易、飲み込みやすく、口の中やのどに残らないように配慮されたもの

(3) 市販品のやわらか食

うなぎ蒲焼（皮をのそいて）、クリームコロッケの中身、シュークリームの中身、バナナ、みかん缶

やわらか食を食べられる人は、ゼリー食、ペースト食でも大丈夫です！
例) ねごとろ、絹ごし豆腐(冷)、ヨーグルト、フッチンプリン

やわらか食の形態は、バナナをイメージするとわかりやすい。



全 粥

材 料 (1 人分)

米 40g (1/4 カップ)

水 180cc

ポリ袋



作 り 方

- ① ポリ袋に米と水を入れる。
- ② 袋の中の空気を抜いて上部でしほり、30分浸水させておく。
- ③ 鍋に水を入れ、鍋底に皿を敷き②を入れて火にかける。
(ポリ袋が直接、鍋肌にふれないようにする。)
- ④ 沸騰したら5分加熱し、20分蒸らす。

※ポリ袋を使うと少量調理も可能!

エネルギー 142kcal

たんぱく質 2.4 g

塩 分 0.2 g

②



③



やわらか鶏のから揚げ

材 料 (1人分)

	鶏もも肉 50g	卵 適量
A	醤油、みりん 各 小さじ 2/3	薄力粉 40g(1/3カップ強)
	酒 小さじ 1/2	水 小さじ 2
	にんにく、生姜(すりおろし) 適量	揚げ油

作 り 方

- ① 鶏もも肉は筋を取り、1cm 角に切る。
- ② ①に A の調味料を混ぜ込む。
- ③ ボウルに溶き卵、薄力粉、水を混ぜ衣を作る。
- ④ 油は 170 度に温めておく。
- ⑤ ②と③を混ぜスプーンで一口大にまとめ、油で揚げる。
- ⑥ 浮き上がってきたら上下を返し、菜箸で触って、軽く感じたら油から引き上げる。

エネルギー	352 Kcal
たんぱく質	13.8 g
塩 分	0.7 g



豆腐のおろし煮

材 料 (2人分)

絹ごし豆腐	1/3丁(100g)	醤油	大さじ 1/2
大 根	40g(1.5cm程度)	酒	小さじ 1
だし汁	適 量	生 姜	少 々
砂 糖	小さじ 2		

作 り 方

- ① 豆腐は大きめのさいの目に切る。
- ② 大根はおろしておく。
- ③ 鍋に材料を合わせて煮る。

エネルギー 49 kcal

たんぱく質 3.0 g

塩 分 0.7 g

*だし汁25cc、醤油4.5gの場合



ほうれん草のなめ茸和え

材 料 (1人分)

ほうれん草 40g(2株程度)

なめ茸 大さじ1

作り方

- ①ほうれん草は軟らかめに茹で、水にさらしてからよく絞る。
- ②ほうれん草を1cmに切る。
- ③②をなめ茸で和える。

エネルギー 12 Kcal

たんぱく質 1.3 g

塩 分 0.4 g



かぼちゃサラダ

材 料 (1人分)

冷凍かぼちゃ	3~4 切れ
--------	--------

牛 乳	小さじ 1
-----	-------

マヨネーズ	小さじ 1
-------	-------

塩	少々
---	----

作 り 方

- ① 冷凍かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかきつて電子レンジ600wで5分間加熱する。
- ② ①のかぼちゃの皮をスプーンで取る。
- ③ かぼちゃをよくをつぶし牛乳、マヨネーズ、塩を混ぜる。

エネルギー	73 Kcal
-------	---------

たんぱく質	1.3 g
-------	-------

塩 分	0.2 g
-----	-------

*塩 0.1g の場合



なすのやわらか煮

材 料 (1人分)

なす	1本
----	----

梅干し	適量
-----	----

醤油	少々
----	----

だし汁	500cc
-----	-------

作 り 方

- ①なすは皮をむいて縦3等分にし、その一つを更に6等分にして、水につけてアク抜きをする。
- ②なすを絞り、水気を切る。
- ③だし汁で20分くらい煮る。
- ④梅干しをたいて醤油と混ぜ、③のなすと和える。

※だし汁は顆粒だしを使ってもよいでしょう。

エネルギー	19 kcal
-------	---------

たんぱく質	1.4 g
-------	-------

塩分	1.1 g
----	-------



バナナのホイル焼き

材 料（1人分）

バナナ 1本

レモン、バター 適量

アルミホイル

作り方

- ①バナナを縦・横2等分し、レモン汁を振っておく。
- ②アルミホイルにバターを塗り、バナナを置いて包む。
- ③オーブントースターで10分焼く。

エネルギー 117kcal

たんぱく質 1.1g

塩分 0.1g

*バター小さじ1の場合



5. レシピ集協力者一覧（順不同）

- 特別養護老人ホーム 江古田の森
- 中野区かみさぎ特別養護老人ホーム
- 特別養護老人ホーム 浄風園
- 中野友愛ホーム
- 介護老人福祉施設 ベタニアホーム
- 南東北グループ 医療法人財団 健貢会 総合東京病院
- 中野区フリー活動栄養士会
- 学校法人 新渡戸文化学園 新渡戸文化短期大学
- 中野区すこやか福祉センター



6. 参考文献

「嚥下食ピラミッドによるレベル別市販食品250」

編著：栢下 淳 / 著者：金谷節子・神野典子・山縣誉志江
発行所：医歯薬出版株式会社

「ベッドサイドから在宅で使える 嚥下食のすべて」

編著：金谷節子 / 発行所：医歯薬出版株式会社

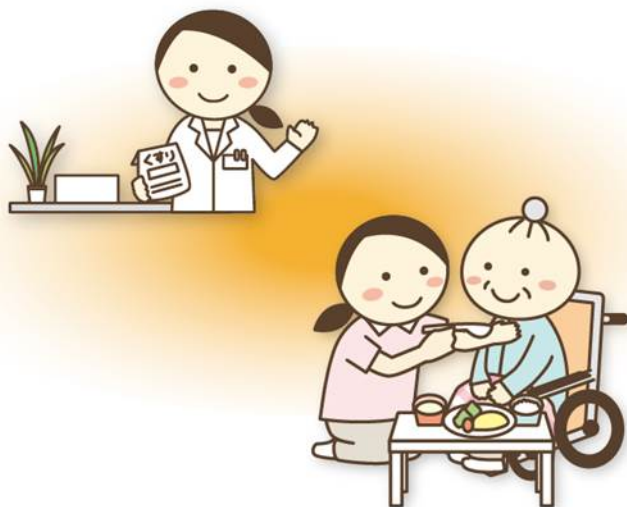
「嚥下食ピラミッドによる 嚥下食レシピ125」

編著：江頭文江・栢下 淳 / 著者：金谷節子・坂井真奈美
発行所：医歯薬出版株式会社

7. 市販品について

本レシピ集の中に掲載している市販品以外にも、各種介護食品、とろみ剤などの嚥下補助食品、また食事からだけでは十分に取ることのできない栄養素を補うための栄養補助食品などの市販品があり、薬局、薬店で取り扱っているところがあります。

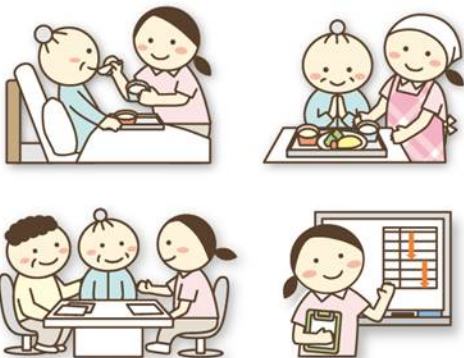
最寄りの薬局や普段ご利用されている薬店等にご相談ください。



8. 編集・発行者

中野区摂食・えん下機能支援推進協議会、ワーキンググループ

この「嚥下食レシピ集」は、中野区民の皆さまが高齢や病気になっても口から食べる楽しみを失わないように、また安全でおいしい食事をする事で質の高い生活が続けられるようにと願い、中野区摂食・えん下機能支援推進協議会、ワーキンググループが編集・発行いたしました。協議会、ワーキンググループでは、その他にも摂食・えん下機能障害の方の支援を行う専門研修を行ったり、区民の皆さまに予防のための啓発活動などを行っています。



協議会、ワーキンググループ関係団体(者)

中野区医師会 / 中野区歯科医師会 / 中野区薬剤師会 / 訪問看護ステーション / スマイル歯科診療所 / 介護事業所 / 東京警察病院(リハビリテーション科医師、言語聴覚士) / 総合東京病院(理学療法士) / 中野区愛ホーム(管理栄養士) / 地域包括支援センター / 社会福祉協議会 / 中野区

かんたん^{えん げ しょく}嚥下食レシピ集

平成 26 年 (2014 年) 3 月

編集・発行 / 中野区摂食・えん下機能支援推進協議会
・ワーキンググループ

(事 務 局) 中野区健康福祉部 健康推進分野

〒164-8501 中野区中野 4-8-1

電話 03-3228-8826

FAX 03-3228-5626

