

ヘルパーさん  
向け

時短レシピが盛りだくさん！

# いつまでもおいしく食べる！ 調理支援ハンドブック



## 目次

「食べる」に関わる支援のポイント	P.2	献立の形状を変えた展開	P.6
食事の基本は「3つのお皿」 食品選びと調理のポイント	P.3	とろみ調整食品	P.7
献立の組み立てポイント	P.4	ヘルパーさんから寄せられた 困りごと	P.8
食欲をそそる！時短献立	P.5		

# 「食べる」に関わる支援のポイント

## 加齢に伴うからだの変化



### 口の中

唾液量が減り、浄化作用が低下  
噛む力・飲み込む力の低下  
味覚の鈍化（特に塩味・甘味）

### 水分量

唾液の分泌量低下、脱水、便秘など  
様々な課題の要因となる

### 心（精神的変化）

気持ちの落ち込みによる食欲低下

### 消化器

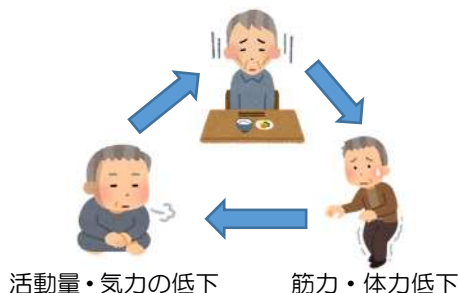
胃酸の分泌量が低下し、  
消化力が落ちる  
腸の動きが悪くなる

### 疾 病

病気本来の進行による機能低下  
薬の副作用による味覚の変化

さまざまな変化が重なり合い、健やかな暮らしを奪う原因に…

食欲不振・低栄養



高齢者が低栄養になる原因は、フレイル※1、病気、薬の副作用、ストレス等、様々なものがあります。

また、低栄養状態が続くと、体力や気力が落ち、食べられる量がさらに減ってしまうという悪循環に陥ります。日頃の食事の様子や生活の状況をよく観察し、課題を見つけていくことがポイントです。

※1

## フレイルってなに？

加齢に伴い、心や体が徐々に弱り、病気になりやすくなり、要介護の状態へ近づいていく途中の状態をいいます。身体機能のみではなく、認知機能や意欲の低下、閉じこもりなど、様々な要素が含まれます。しかし、適切な介入、支援により生活機能を維持・向上させることも、フレイルの大きな特徴です。

### チェックしてみよう！

- ①最近、体重が減ってきている  
（半年で2kg以上）
- ②以前より疲れやすいと感じる
- ③出掛ける機会が減ってしまった
- ④重い荷物が持てなくなった
- ⑤歩くのが遅くなった

3つ以上あてはまったらフレイル

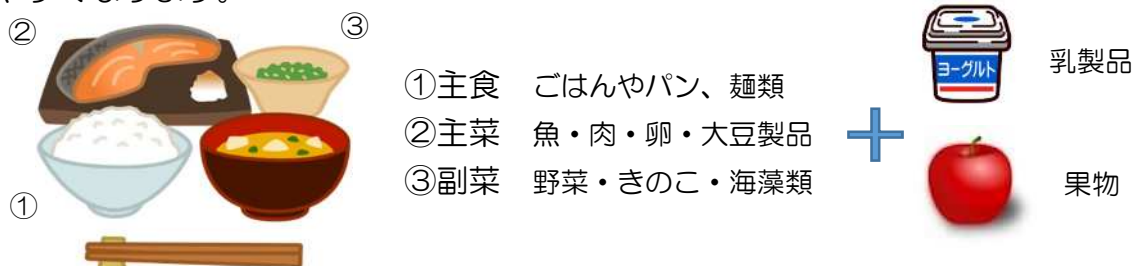


（飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)資料）

サルコペニアとは、加齢に伴う筋肉・筋力の低下のことで、フレイルの一因となります。ふくらはぎの一番太い部分が輪っかよりも小さく隙間ができたなら要注意。

## 食事の基本は「3つのお皿」

献立を考える時は、お皿を揃えるイメージで食品を選択するとバランスがとりやすくなります。



### ◎ちょっとひと工夫◎

体力や認知機能が低下している高齢者は、食卓にたくさんのお皿をならべて食事をするのが困難な場合があります。そんなときは、丼や具たくさんスープなど、一つのお皿の中に主食・主菜・副菜を盛り込んだ料理を取り入れると食べやすく、栄養バランスも良くなります。(例 ビビンバ丼 P5参照)

## 食品選びと調理のポイント

### 《肉・魚・卵・大豆製品》

肉類は脂身のある薄切り肉を。  
ひき肉は注意が必要(咀嚼○嚥下×)



魚は脂ののったものを選ぶ。  
加熱しすぎない。



ゆで卵は半熟、卵焼きはだしを多めに。  
スクランブルエッグや温泉卵がおすすめ。



木綿と絹ごしをうまく使い分けて。  
食べやすさ：絹ごし>木綿  
栄養価：絹ごし<木綿



### 《野菜・海藻・いも類》

繊維の少ない野菜を選ぶ。(かぼちゃ、にんじん、なす、かぶ、など)  
オクラなど、冷凍野菜を利用したほうが柔らかい場合も。  
海藻類はひじきご飯などにすると食べやすい。



### ◆加工品も取り入れて、食べやすい工夫を◆

缶詰やレトルト、冷凍食品は、生鮮食品より柔らかく食べやすい場合もあります。保存期間も長いため、困ったときのために常備できると効率的に利用できます。

#### ○ 缶詰類

ツナ、サバ、イワシなど(みそ煮缶など味のついた物もOK)、果物缶



#### ○ 冷凍食品

揚げなす、かぼちゃ、オクラ、ミックス野菜など。おろし長芋はとろみにも利用可。オムレツや焼き魚など、調理済みの食品も種類が豊富です。



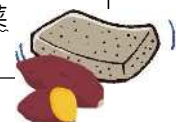
#### ○ レトルト食品

丼の素などは、あらかじめとろみがついていて食べやすい物もあります。茹でた野菜を加えたり、工夫をするとさらにおいしくなります。



### ◆注意が必要な食品◆

「バラバラ」・・・口の中でバラけてしまいまとまらない。そばろ、練り物、せんべいなど  
「パサパサ」・・・食べる時に口の中の水分を奪い飲み込みにくい。ゆで卵やいも類、パン  
「ぺらぺら」・・・平らで噛みきりにくく、口の中にはりつく。海苔、わかめ、葉野菜  
「ぐにゃ」・・・弾力があり、噛み切ることができない。こんにゃく、高野豆腐



# 献立の組み立てポイント

食べづらさを感じていると、やわらかいものを好み、パンやごはん、めん類といった炭水化物を選びがちになります。献立を立てる際には、意識してたんぱく質と野菜のおかずを取り入れ、食べやすくする工夫が必要です。

鶏肉団子



酢豚の素



## 鶏肉団子の甘酢あん



とろみがついていると口の中でまとまりやすく、むせにくくなります。

### <材料>1人分

冷凍鶏肉団子 5個  
にんじん 1/4本  
玉ねぎ 1/4個  
ピーマン 2個  
サラダ油 小さじ1  
酢豚の素 適量

### <作り方>

1. にんじんは細切り、玉ねぎ、ピーマンは一口大に切る。鶏肉団子は電子レンジで解凍する。
2. フライパンに油をひいて熱し、にんじん、玉ねぎ、ピーマン、鶏肉団子を加え炒め合わせる。
3. 市販の酢豚の素を加えて加熱する。

サケ



甘味噌だれ



## チャンチャン焼き



ホイルで包んで蒸すことで、魚がふっくら仕上がりに、パサつきにくくなります。

### <材料>1人分

サケ 1切れ  
野菜 (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、きのこなど) 両手1杯  
みそ 大さじ1  
砂糖 大さじ1/2  
★みりん 大さじ1/2  
酒 大さじ1/2  
★の代わりに甘味噌だれでもOK

### <作り方>

1. にんじんは短冊切りに、火の通りの早い野菜は一口大に切る。
2. アルミホイルに切った野菜とサケをのせ、混ぜた★の調味液をサケに塗り包む。
3. フライパンにのせて、鍋底から2cm程の高さまで水を注ぐ。蓋をして中火で20分程蒸し焼きにする。

カット野菜

豆腐



ホワイトソース



長芋

## 長芋と豆腐のグラタン



長芋のとろみを利用することで食べやすくなります。

### <材料>1人分

絹ごし豆腐 100g  
長芋 1/6本 (80g)  
ホワイトソース 適量  
チーズ(ピザ用) 大さじ2

### <作り方>

1. 長芋は短冊切り、豆腐は3cm角に切る。
2. 耐熱容器に豆腐と長芋を入れ、ホワイトソースをかける。
3. チーズをのせてトースターで7分程こんがり焼く。

調理方法(焼く・煮る・蒸す・茹でる・揚げるなど)を変えたり、味付け(塩、しょうゆ、砂糖、みりん、ケチャップ、ソース、酢、マヨネーズなど)を変えたりすることで、同じ食材を使用しても出来上がる料理のレパートリーが広がります。

家によくあるじゃがいも、にんじん、玉ねぎを使ったメニューはたくさん!



玉ねぎのスープ、玉ねぎのマリネ、牛丼、じゃがいものポタージュ、ポテトサラダ、ポテトグラタン、じゃがいもと豚肉の甘辛炒め、じゃがもち、にんじんのマリネ、にんじんとツナのサラダ、きんぴらにんじん、にんじんごはん、にんじんポタージュ、肉じゃが、カレー、シチュー、かき揚げ・・・

# 食欲をそとる！時短献立

少食の方や食欲が落ちている方には、さっぱりとした味付けや、一品料理で栄養バランスがいいものがおすすです。食べづらさがある方には、納豆、オクラ、山芋、里芋など、食材そのものが持つ粘りやとろみも利用することも食べやすくできます。マヨネーズやタルタルソースを利用してもいいですね。

## サバと大根の煮物<2人分>

サバ缶 1缶(180~200g)  
大根 10cm幅(300g)  
しょうゆ 小さじ1  
にんにくチューブ 3cm  
しょうがチューブ 3cm  
ごま油 小さじ1  
水 200ml

1. 大根の皮をむき、1.5cmくらいの厚さのいちよう切りにし、600wで4分間レンジで加熱する。2. 鍋に水100mlと、大根、サバ缶(汁ごと)、にんにく、しょうが、しょうゆを加え、ふたをして大根がやわらかくなるまで煮る。3. 煮えたらごま油を加えて完成。



ごま油を加えることで風味がよくなり、さらにエネルギーアップにもつながります。にんにくやしょうがを使うことで一段とおいしくなります。

## 揚げナスの煮びたし



冷凍揚げナスを解凍し、ポン酢とおろししょうがで和えて完成。

ポン酢をめんつゆに変えてもおいしくできます。

## ビビンバ丼<1人分>

にんじん 1/8本  
もやし 1/3袋(60g)  
★冷凍ほうれん草 30g  
鶏がらスープの素  
小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1/4

ごま油 小さじ1  
豚ひき肉 50g  
焼き肉のたれ 大さじ1  
温玉 1個  
キムチ お好み  
ごはん 150~200g

1. にんじんはせん切りもやしは洗っておく。2. 耐熱皿に★の材料を全て入れ、かるくラップをして600wで3分間レンジで加熱し、ざるで水を切る。3. フライパンにごま油をひき、ひき肉を炒め、焼き色がついたら焼き肉のたれを加えて炒める。4. ごはんに野菜、ひき肉、温玉、キムチをのせて完成。



一品料理でも栄養バランスがよく、手軽に作る事ができるのでおすすめです。



## 白菜のコールスローサラダ<2人分>

白菜 1枚(100g)  
塩 少々  
ツナ缶 1/3缶  
すし酢 大さじ1  
マヨネーズ 大さじ1

1. 白菜は繊維を断つようにせん切りする。2. ポリ袋に白菜と塩を揉みこみ10分おく。10分経ったらポリ袋から水分を絞り出す。3. そのまま袋の中にツナ、すし酢、マヨネーズを加えて混ぜ合わせて完成。



すし酢で味付けをすることでさっぱり食べやすくなります。

## ひじきごはん

お惣菜や余ったひじき煮をごはんに混ぜて完成。

冷めてもおいしい!



おいしく手軽に味付けを。



認知症のある方は味付けが薄いと食べないことも。本人が食べられる味付けを探してみましよう。しょうゆ、砂糖の味付けが多くなりがちですが、かつお節やすりごま、練り梅などを好みに合わせて加えることや、めんつゆやポン酢、白だしを活用することも手軽でおいしくできます。



## 献立の形状を変えた展開



対象者の口腔機能に合わせて形態を変えましょう。噛みにくい、飲み込みにくいといった口腔機能の低下がみられる高齢者へは、医師や歯科医師、言語聴覚士、管理栄養士等の専門職への相談を勧め、その方に合った食材を選び、噛みやすく、飲み込みやすくすることが大切です。

<歯ぐきでつぶせる>

例：だし巻き卵



基本のレシピを粗刻みし、小鍋に入れ、水を大さじ3加えて弱火にかけ、水分がなくなるまで煮る。

<舌でつぶせる>

例：スクランブルエッグ



基本のレシピを細かく刻み、小鍋に入れ、水100ml程度を加え弱火にかけて水分がなくなるまで煮る。必要に応じてとろみ調整食品を用いる。

<かまなくてよい>

例：具なしの茶碗蒸し



基本のレシピに湯 100~120ml を加えフードプロセッサにかけてペースト状にする。とろみ調整食品小さじ1/2~を加えて調整する。

鶏団子の甘酢あん



野菜は刻み、魚は骨と皮を除き2cm角に切り、小鍋に入れ調味料と水90mlを加えて弱火にかけて水分がなくなるまで煮る。



野菜、魚を細かく刻み、小鍋に入れ水100ml程度を加え弱火にかけて水分がなくなるまで煮る。必要に応じてとろみ調整食品を用いる。



基本のレシピに湯 100~120ml を加えフードプロセッサにかけてペースト状にする。とろみ調整食品小さじ1/2~を加えて調整する。

チャンチャン焼き



基本のレシピを粗刻みし、小鍋に入れ、水を大さじ3加えて弱火にかけ、水分がなくなるまで煮る。チーズが食べにくい場合は除く。



長芋はすりおろし、豆腐は細かく刻み、小鍋に入れる。ホワイトソースを加え、水大さじ3を加え弱火にかけて煮る。必要に応じてとろみ調整食品を用いる。



基本のレシピ（チーズは除く）に湯大さじ3を加えフードプロセッサにかけてペースト状にする。とろみ調整食品小さじ1/2~を加えて調整する。

長芋と豆腐のグラタン

※基本のレシピはP.4に掲載されています。

食材の水分量が多いものは、加える水分が少なくなります。また、煮る時間を短く、よりやわらかくするために、電子レンジで加熱してから煮るのもおすすめです。

# とろみ調整食品

飲み込む機能が低下した方は、液体がのどを流れるスピードが速く、誤って気道に入り込みやすくなります（誤嚥）。液体にとろみをつけることで、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、「誤嚥」を防ぐことができます。

## 水・お茶のとろみのつけ方

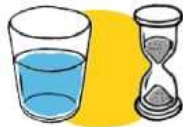
① いつものコップとスプーンを準備



とろみ調整食品は、毎回すりきりで量る

② 飲み物にとろみ調整食品を入れ、すぐに30秒ほどかき混ぜる。

③ 溶かしてから2~3分待つ  
※とろみが安定するまで待つ  
※飲み物や温度によりさらに遅い場合あり



ダマをできなくするコツ



スプーンを左右に往復させ、とろみ調整食品を散らすようにかき混ぜる



スプーンのかわりに小型の泡立て器やフォークを使って混ぜる

④ とろみの強さや温度を確認して出来上がり

※ヘルシーネットワーク はつらつ食品カタログより引用

※商品によって使用量・使用方法が異なりますので、詳細は商品パッケージなどをご確認の上、使用してください。

とろみ調整食品の使用量によって、とろみの強さを調整できます。

薄いとろみ

中間のとろみ

濃いとろみ



調理であんかけなどをする時に片栗粉でとろみをつけることはできますが、だ液中の酵素の力により、口の中で液体になってしまうので誤嚥することがあります。とろみが安定するとろみ調整食品の使用がおすすめです



memo

江南保健所地域「KOFI(コフィ)食事まるわかり表」をご活用ください

愛知県江南保健所管内(犬山市・江南市・岩倉市・大口町・扶桑町)の病院・高齢者施設・介護老人保健施設、老人福祉施設・配食事業者等が提供している食形態・水分とろみ等の情報を掲載したものです。

入院・退院・施設入所・在宅に戻る際に、多職種の皆さんが食の情報を確認することができます。



# ヘルパーさんから寄せられた困りごと



アンケートにご協力いただいたヘルパーさんから実際に寄せられた困りごとの一部にお答えします。

## 食べたいものがないと言われる

調理をする前にいくつかのメニューを提案することで、利用者が選びやすくなり、満足感が得られます。

### 薄味だと食が進まない

#### ① 味にメリハリをつける

すべての料理が薄味だと「味気がない」と感じてしまうので、1品は好みの味付けをし、他は薄味にすることで満足感がアップします。

#### ② 香味野菜や香辛料を利用

大葉、にんにく、生姜等の香りを引き出す食品やカレー粉、一味唐辛子等のスパイスを利用することで薄味でも美味しく食べることができます。

#### ③ 旨味を利用

削り節、昆布茶を料理に加えることで、旨味が塩分を引き立ててくれます。

### 短い時間で食材をやわらかくしたい

#### ① 野菜は切り方を工夫

野菜の繊維を断つことや切り込みを入れておくことで火が通りやすくなります。

#### ② 電子レンジの利用

電子レンジで加熱してから煮ることで具材に短い時間で火を通すことができます。電子レンジ調理できる圧力調理バックも便利です。

#### ③ 市販品の活用

酵素の力でお肉をやわらかくする粉等も販売されており、短時間で調理が可能です。

### 食欲がない

#### ① 冷たいもの

ゼリー、アイスクリーム、氷菓子等

#### ② さっぱりしたもの

果物、酢の物等

#### ③ のどごしが良いもの

麺類、茶わん蒸し等

#### ④ 1品で栄養がとれるもの

丼料理（ちらし寿司、ピビンバ等）、  
具たくさんスープ等

#### 簡単！さっぱりそうめん

##### 【材料】

そうめん 1人分  
★おぼろ昆布 適量  
★梅干し 1個  
★かつお節 1パック  
湯 適量

##### 【作り方】

①茹でたそうめんを器に入れ、★を上に乗せる  
②お湯を注ぐ



本人が好きな食べ物や食べられそうなものを選びましょう

発行 令和3年2月

大口町(健康生きがい課・戸籍保険課)	愛知県江南保健所
〒480-0126 丹羽郡大口町伝右一丁目 35 番 電話 0587-94-0051 ファックス 0587-94-0052	〒483-8146 愛知県江南市布袋下山町西 80 電話 0587-56-2157 ファックス 0587-54-5422