



JA健康寿命 100 歳プロジェクト



噛みやすく飲み込みやすい食事について ～家庭で作る介護食～

噛む力が弱くなってきて噛み切れない、しっかり噛めない・・・

⇒噛む回数を少なく・一口の大きさを小さめにしましょう

- ①軟らかくする（加熱・隠し包丁）
- ②噛む力がかからないものを選ぶ（肉や魚は脂がのっているほうが噛みやすい）
- ③水分が少ないものは周囲に水分を足す
（パン→牛乳に浸してフレンチトーストにする、スープやシチューに浸しながら食べる、など）
- ④切り方に注意して一口大に切る
→薄すぎ・細かすぎは噛みにくくなります



なかなか飲み込めない・ムせてしまう・・・

⇒食事をまとめて送り込むことが難しいので「まとめる・水分多め」で！

- ①口の中でバラバラにならないようにまとめる
細かく刻むだけではバラバラになり、まとめられないので、ムセやすくなります！
- ②粘膜にくっつくもの（のり・わかめ、餅、団子）は避ける



調理する時の注意点

ただ細かく刻むのは危険です！！硬い物は細かくしても軟らかくはなりません

まとめる⇒豆腐で白和え、芋やレンコンなどをすりおろしてつなぎにする、オクラ、モロヘイヤ、マヨネーズ、練りゴマなどで和える

お粥を使う⇒ほぐした魚や刻んだ漬物などはお粥に混ぜる、雑炊風にして食べやすくする
※唾液には酵素が含まれているため食事時間が長くなるとお粥が分離して水が出てむせ易くなります！時間がかかる場合は唾液が入らないように取り分けの食器と口に入れる食器を分けて食べましょう



食材毎の注意点について

魚→皮や身に切れ目を入れる、骨を取っておく

水煮缶などは骨も軟らかで食べやすいのでほぐして雑炊風や野菜と混ぜる

サケやカジキなど、身がしまるものはあんをかけたり、ほぐしてマヨネーズで和えたり、一口に切って片栗粉を付けて焼いたり。家族と同じ食材でも食べやすくなります。

肉→脂肪が多いものは軟らかいですが偏りに注意してください。筋を切る・叩くことで柔らかく

卵→卵焼きを作る時はだし汁・酒・水などの水分を加えると軟らかく（卵1個に大さじ1～2）かきたま汁はだし汁にも卵にも片栗粉を入れると喉越し良く仕上がります

野菜→葉脈や繊維を断ち切るように切る、切込みを入れるなど

葉先を中心に使う、皮をむく（なす・アスパラ・トマト）など

※玉ねぎやニンジン、ジャガイモや大根、白菜などをこまかめに切ってまとめて煮て、冷ましてから小分けにして冷凍しておくなど急いでいる時などに卵や汁の具、お粥に混ぜるなど重宝します！

☆簡単に作れるやわらか介護食☆

トマトジュースリゾット

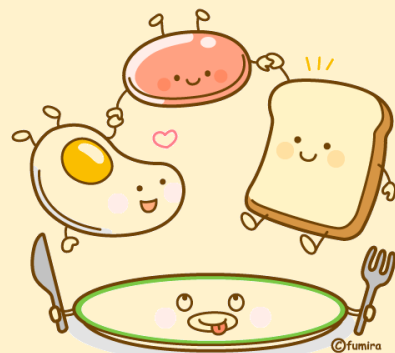
- ・ご飯 150g
- ・トマトジュース（食塩無添加） 200ml
- ・オリーブ油 小さじ1
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・塩コショウ 少々
- ・温泉卵 1個



- ①電子レンジ対応器にご飯、トマトジュース、オリーブ油、粉チーズ、塩コショウを入れて軽く混ぜる
- ②ラップをして電子レンジ 600w で 5～8 分かける（軟らかさをみて調整してください）
- ③出来上がったら温泉卵をのせる

パン粥

- ・食パン 1枚（耳を取って）
- ・牛乳 100～150ml
- ・ジャムやはちみつなど



- ①鍋に牛乳を入れて温めておき、パンをちぎってふやけるまでおく
- ②ふやけたら中火にかけ、混ぜながらとろとろになるまで煮込む
↑器に入れて電子レンジでも（吹きこぼれ注意！）
- ③器に盛ったらジャムやはちみつをかける

牛乳の代わりに市販のスープをかけて卵を割り入れ、電子レンジ（700w）で 1 分半かけると、
樂ごもり卵風パン粥にも！

かぼちゃとサバ缶の和え物

- ・かぼちゃ（冷凍のものだと 2 切れ） 40g
- ・サバの味噌煮缶 30g

- ①かぼちゃを電子レンジで 2～3 分温める
- ②かぼちゃをスプーンなどでつぶす
- ③サバの味噌煮缶を加えてつぶしながら混ぜる



参考：かみやすい・飲みこみやすい高齢者のためのやわらかメニュー 女子栄養大学出版部
ニュートリションケア 簡単調理の美味しい嚥下調整食

『健康寿命 100 歳プロジェクト』

JA が主体となり行っている健康寿命の延伸に向けた健康増進活動の取り組みです。JA 組合員、地域住民の方が、健康で生き生きとした生活が送れるよう活動を展開しています。

～次回は「身近な介護保険サービスと利用方法」です！！お楽しみに！！～

☆特集してほしい内容や介護のご相談があれば、お電話または下記アドレスまでお待ちしております☆

電話：019-632-3011 アドレス：ikr_zaitaku@jaiwate.or.jp ※お急ぎの際はお電話で！！

担当：JA 岩手県厚生連 介護老人保健施設ハートフルもりおか 村井・藤原

JA いわてグループ指定居宅介護支援事業所 新山

