

管理栄養士1年生・  
ケアマネジャー1年生・  
自宅で介護している方に向けて

# 笑顔で食べる介護食

～高齢者の食事大切にしたいこと～



全国食楽推進普及協会

管理栄養士 岩本恵美

全国食楽推進普及協会  
管理栄養士  
岩本恵美

## 自己紹介

1

- ・ 要支援から要介護まで
- ・ 健康寿命を延ばすため  
には

## 平均寿命と健康寿命

2

- ・ 摂食・嚥下障害とは

## 身体機能低下

3

- ・ 飲み込むとは
- ・ とろみ剤とゲル化剤  
について

## 嚥下のしくみ

4

- ・ 口から食べることの  
大切さ

## 楽しく食べる

5

- ・ 魚、肉、野菜など
- ・ 粥ゼリー
- ・ 鮭塩焼き
- ・ 玉子焼き

## やわ楽の作り方

6

# 1 自己紹介

- 全国食楽推進普及協会 代表 管理栄養士 岩本恵美
- 1978年3月 同志社女子大学 家政学部食物学科管理栄養士専攻 卒業
- 1978年4月～1983年12月 大阪瓦斯株式会社 料理講師として
- 2002年3月～2021年3月  
給食委託会社・高齢者施設にて管理栄養士として入職  
2011年7月1日～14日 宮城県石巻市桃生町にて  
福祉避難所でのボランティア活動に参加（高齢者施設F在職中）  
2014年10月～一施設からの発信「やわらか食」へのチャレンジ～ 出版
- 2021年 11月 「Teamななほし」を起業  
嚙下食の普及・管理栄養士業務の相談、指導を目的とする
- 2022年 7月 「全国食楽推進普及協会」とする  
Teamななほしからのさらなる推進・普及をめざす

全国食楽推進普及協会  
管理栄養士  
岩本恵美

## 自己紹介

1

- ・ 要支援から要介護まで
- ・ 健康寿命を延ばすため  
には

## 平均寿命と健康寿命

2

- ・ 摂食・嚥下障害とは

## 身体機能低下

3

- ・ 飲み込むとは
- ・ とろみ剤とゲル化剤  
について

## 嚥下のしくみ

4

- ・ 口から食べることの  
大切さ

## 楽しく食べる

5

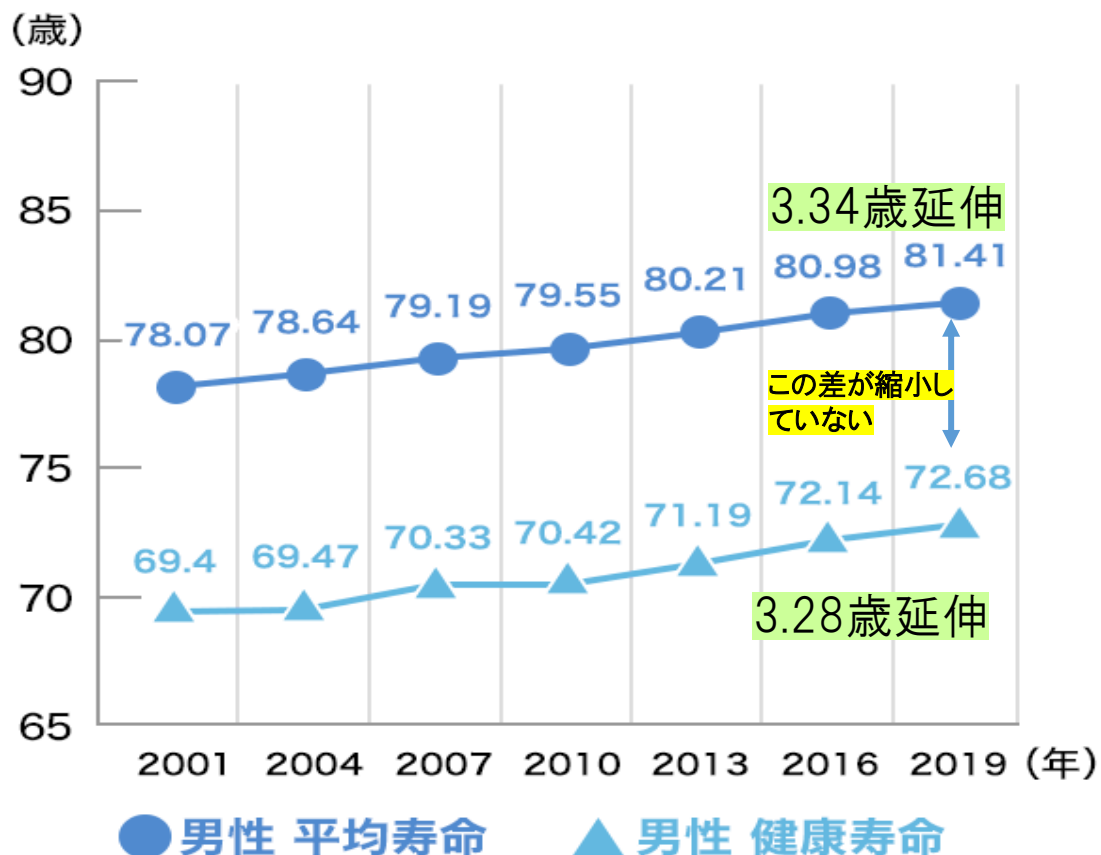
- ・ 魚、肉、野菜など
- ・ 粥ゼリー
- ・ 鮭塩焼き
- ・ 玉子焼き

## やわ楽の作り方

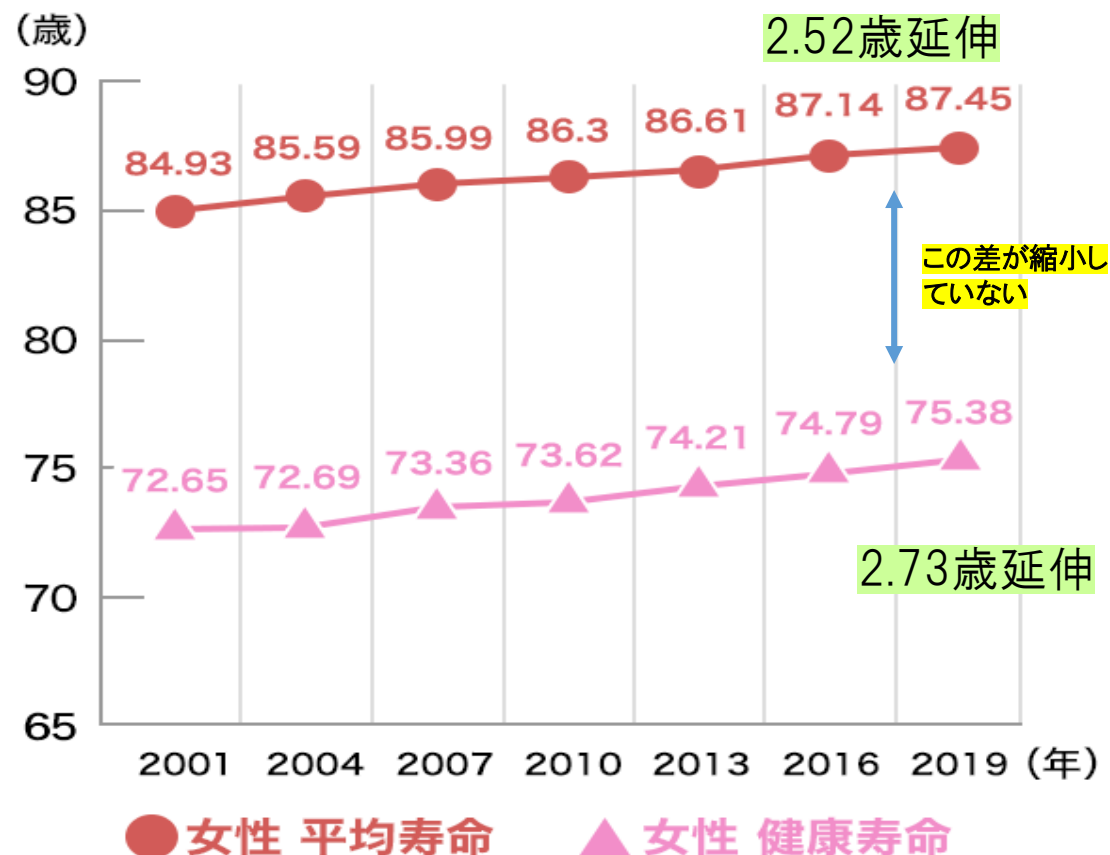
6

# 平均寿命と健康寿命

## 平均寿命と健康寿命の推移(男性)



## 平均寿命と健康寿命の推移(女性)



# 平均寿命と健康寿命

## 平均寿命とは

生まれてから亡くなるまでの期間

## 健康寿命とは

健康上の問題で日常生活が  
制限されることなく生活できる期間

国の健康寿命を延ばす取り組みとして

## 運動・食生活・禁煙の改善をすすめる

健康寿命をのばそう「SMART LIFEPROJECT」

平成24年 厚生労働省からの呼びかけが始まる

健康であるということは

食事や排せつなどの基本的な生活は  
一人でこなせるが、  
生活の中で一部介護や見守りが必要になる。

健康ではないということは

- ・生活全般に手助けが必要になる  
（買い物・金銭管理・内服薬管理・電話利用）
- ・日常生活での食事・排泄・入浴・掃除  
にも手助けがいる

# 要支援1・2～要介護5について

	目安	具体例
自立	支援が必要ない	日常生活を一人で支障なくおくれる
要支援1	基本的には一人でできるが家事などの支援が必要	掃除や身の回りのことの一部において見守りや手助けが必要
要支援2	基本的には一人でできるが、要支援1に比べ支援を必要とする範囲が多くなる	立ち上がり、歩行などでふらつき、入浴時背中が洗えないなど身だしなみが一人でととのえられない
要介護1	基本的に一人で基本生活が送れるが身体能力や思考の低下がみられ、日常的に介助が必要	排泄・入浴時に見守りや介助が必要
これより上を健康と定義する		
要介護2	排泄・入浴時に見守りや介助が必要だが、自分でできる。他に生活全般で見守りや介助が必要	自分だけでたつ、歩くことが困難。薬の飲み忘れ、食事をしたことを忘れるなどの認知症初期症状がみられる
要介護3	日常生活に、ほぼ全面的な介助が必要	食事、着替え、排泄、歯磨きなどの日常生活においてすべてに介助が必要。認知機能の低下にも対応が必要。
要介護4	自力で移動できない 介助がなければ日常生活を送ることができない	食事、着替え、排泄、歯磨きなどの日常生活において基本的に介助が必要。認知機能の低下にも対応が必要。
要介護5	介助なしに日常生活が送れない。コミュニケーションをとることが困難。基本的に寝たきりの状態。	

# 健康寿命を延ばすためのキーワード

- 1、適度な運動（テクテク）
- 2、規則正しい食事（カミカミ）
- 3、心の健康（ニコニコ）
- 4、感動（ドキドキ・ワクワク）

参考：特定非営利活動法人  
日本成人病予防協会

# テクテク

## 1、生活の中に運動を取り入れる

- ・ 1日30分のウォーキング
- ・ 少し汗ばむくらい（テクテクは語呂合わせ的に使用）

## 2、明るく、楽しく、安全に

- ・ 体調に合わせて

## 3、運動を生かす健康づくり

- ・ 栄養、休養とのバランス



# カミカミ

摂食



咀嚼



嚥下



唾液の分泌を促し、口の中を衛生的に保ち、免疫力を向上

認知症予防にもつながる

# ニコニコ(心の健康)

- 1、免疫力アップ
- 2、自律神経の安定
- 3、便秘改善
- 4、ストレス解消
- 5、集中力アップ
- 6、がんの予防効果
- 7、血糖値を調整
- 8、ホルモンバランスを改善 など



# ドキドキ・ワクワク(感動)

行きたい所がある(今日行く:きょういく)

やりたいことがある

会いたい人がいる

食べたいものがある



一人ワクワクもいいけど  
仲間と一緒にワクワクもいい

全国食楽推進普及協会  
管理栄養士  
岩本恵美

## 自己紹介

1

- ・ 要支援から要介護まで
- ・ 健康寿命を延ばすため  
には

## 平均寿命と健康寿命

2

- ・ 摂食・嚥下障害とは

## 身体機能低下

3

- ・ 飲み込むとは
- ・ とろみ剤とゲル化剤  
について

## 嚥下のしくみ

4

- ・ 口から食べることの  
大切さ

## 楽しく食べる

5

- ・ 魚、肉、野菜など
- ・ 粥ゼリー
- ・ 鮭塩焼き
- ・ 玉子焼き

## やわ楽の作り方

6

# 高齢になるといろいろな機能が低下

噛む力・飲み込む力が弱くなる  
塩味・甘味を感じにくくなる  
濃い味になる

喉が渴いたと感じにくくなる

腸の機能が低下、便秘がち



視覚機能の低下  
老眼・白内障・緑内障

耳が遠くなる  
特に高い音が聞きづらくなる

神経や感覚が鈍くなる  
知らないうちに青あざができたり

体力の低下し動作がにぶくなる  
転倒しやすくなる  
転倒すると骨折しやすくなる

# 食べにくいのはどの場面？

認識



食べ物を認識

摂食



食べ物を口へ取りこむ

咀嚼



モグモグした食材をのどのほうへ送り込む

嚥下



のどを通過して食道へ送り込む（ゴクン）

⇒この途中のどこかで障害が起きれば、  
摂食・嚥下障害といわれる

# 摂食・嚥下障害を疑うのはどんな時？

- 食事中にむせることが多くなってきた
- 飲み込むのに時間がかかり、食べることに疲れを感じる
- 疲れると今まで食べていた量がたべきれなくなる
- あまり噛まなくてもいい柔らかいものを選ぶようになる
- 食べこぼしをよくするようになる
- 食べ物が口の中に残りやすい（飲み込みに時間がかかるため）
- 食べ物が残ることから痰が絡みやすくなって、ガラガラ声になる場合がある

# お伝えしたいことは

- ・歯が少なくなれば、噛みやすい食事
- ・歯がなくなれば、噛まなくても良い食事
- ・飲み込みにくくなってくれば、ゆっくり飲み込める
- ・目が見えづらくなれば、声掛けや匂いをかいでもらう
- ・塩味、甘みが感じにくくなれば醤油や砂糖を追加するのではなく、だし汁、香辛料などで補っていく
- ・減塩醤油を使うのではなく、煮汁を少な目で美味しく食べてもらう

衰えてきた機能を補う食事が出せれば、特別な食事でなくてもいい

衰えた機能を補う

## 噛む力が衰えてくれば

- ・硬い食材は使わない
  - ・やわらかくする
    - 長時間煮る
    - 圧力鍋などを使用
    - 酵素に漬け込む
    - 隠し包丁をいれる(繊維を切る)・たたく
  - ・小さく刻む
  - ・ミキサーにかける
- などの方法がある

# 食材を食べやすくするために

- ・きざみ食には「あん(片栗粉で作った)」をかける
- ・とろろ芋をかける
- ・ホワイトソースを使う
- ・マヨネーズで和える
- ・マッシュした芋類をつなぎに使う
- ・隠し包丁、たたく、長い繊維のあるものは短く切る
- ・とろみ剤・ゲル化剤を使う

あんをかける



きざみ食

# 細かくきざんんでも食べにくい食材

- 生野菜
- 根菜類(ごぼう、れんこん、たけのこ、こんにゃくなど)
- スポンジ状(高野豆腐)
- 練り製品(かまぼこ、ちくわなど)
- 弾力のあるもの(パン、パスタ、麺類)
- 噛み切りにくい(厚みのある肉、リンゴ、柿など)
- パラパラ、ぼそぼそ(蒸かし芋、そばろ、焼き魚、チャーハン、お茶漬け)
- 口腔内にへばりつく(海苔、わかめ、葉物、きな粉、もち)

ミキサーにかけたら食べやすい(?)→食材が何かわからない

衰えた機能を補うとは

# 噛む力が衰えてくれば

噛みやすい



きざみ食

噛みやすい



ムース食

噛まなくていい



ミキサー食・ペースト食

積み木のような魚やどろどろしたものは食べる気がしない

# きざみ食・ムース食・ミキサー食・ペースト食

	長所	短所	改善方法と改善効果
きざみ食	歯の不具合があっても食べることができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとまりがなく誤嚥しやすい</li> <li>・食べかすが残りやすく、虫歯、肺炎になりやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ まとまりができるようにとろみをつける</li> <li>→ 食前、食後の口腔ケアで虫歯、肺炎予防ができる</li> </ul>
ムース食	歯の不具合があっても食べることができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全てが同じ食感で美味しいと感じにくい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 小さな粒を入れて、少し不均質な状態にすると美味しく感じる</li> </ul>
ミキサー食	歯の不具合があっても食べることができる	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とろみ剤によるべとつきが食後まで残る</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ ゲル化剤に変えるとべとつきが減少する</li> </ul>
ペースト食	咀嚼力、嚥下力の低下している方には向いている	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全てが同じ食感で美味しいと感じにくい</li> <li>・咀嚼しない(丸飲み)ので脳への刺激が少なくなり脳の活性化の低下につながる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ 小さな粒を入れることで咀嚼を促し、脳への刺激があり脳の活性化のリハビリ効果が期待できる</li> </ul>

全国食楽推進普及協会  
管理栄養士  
岩本恵美

## 自己紹介

1

- ・ 要支援から要介護まで
- ・ 健康寿命を延ばすため  
には

## 平均寿命と健康寿命

2

- ・ 摂食・嚥下障害とは

## 身体機能低下

3

- ・ 飲み込むとは
- ・ とろみ剤とゲル化剤  
について

## 嚥下のしくみ

4

- ・ 口から食べることの  
大切さ

## 楽しく食べる

5

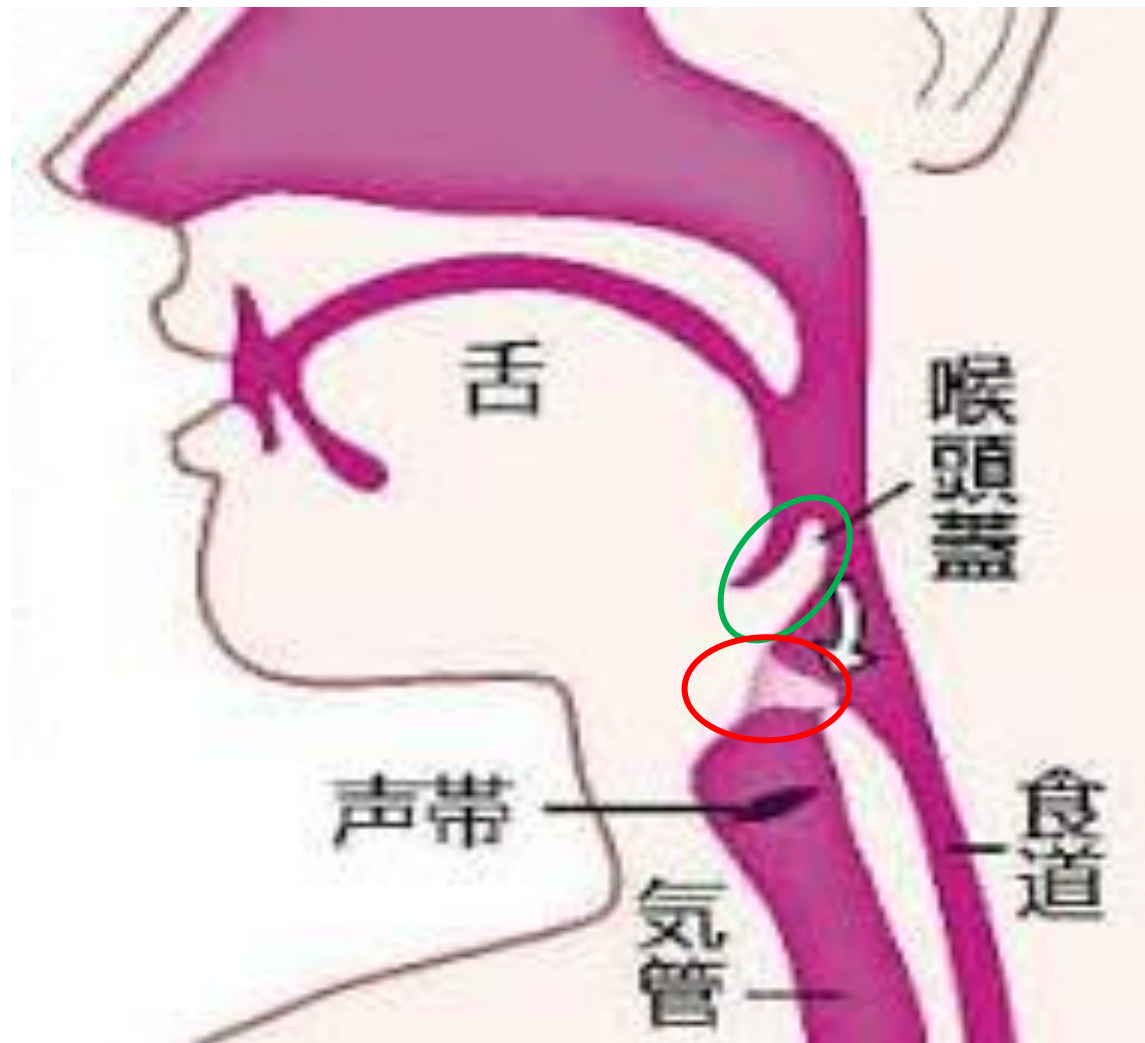
- ・ 魚、肉、野菜など
- ・ 粥ゼリー
- ・ 鮭塩焼き
- ・ 玉子焼き

## やわ楽の作り方

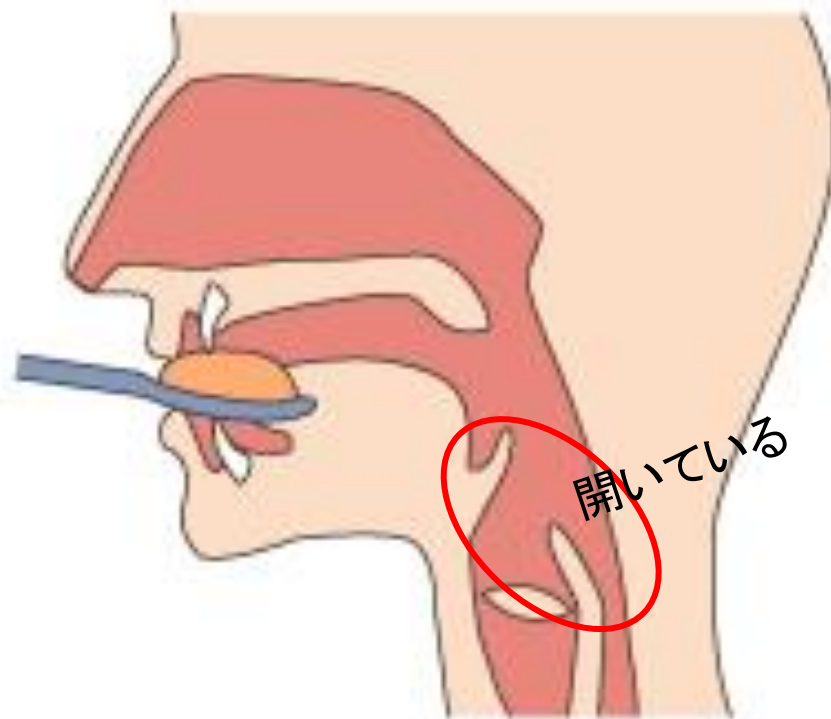
6

飲み込む力が弱くなるを補う

# 飲み込むとは？

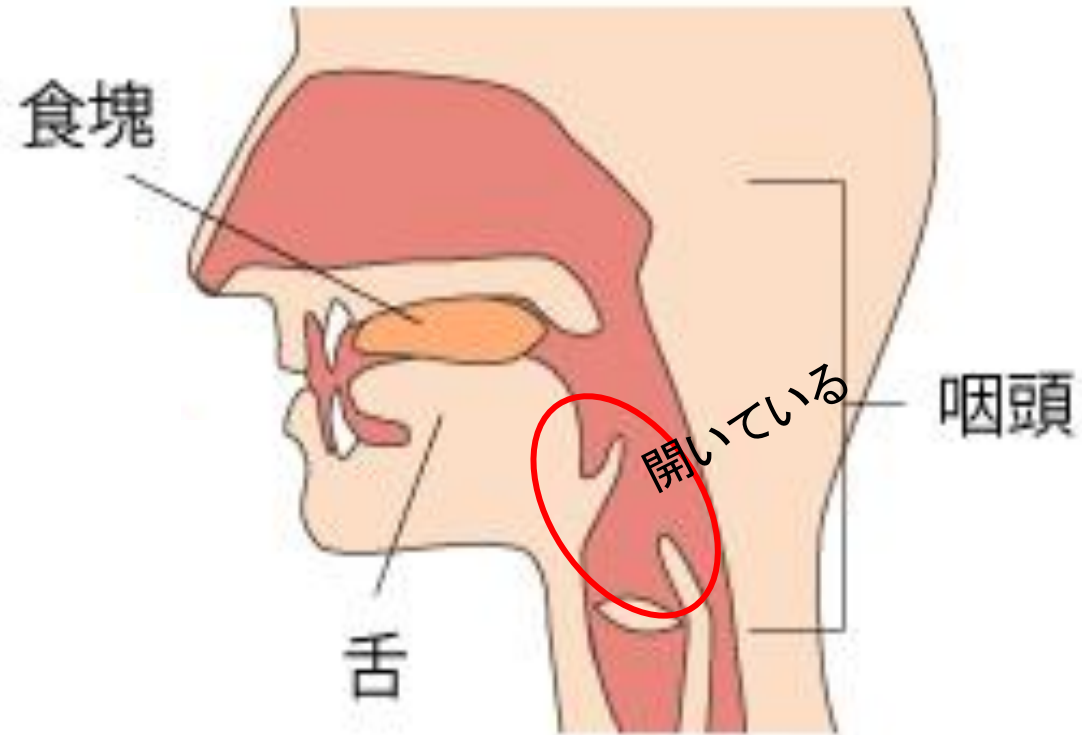


# 準備期



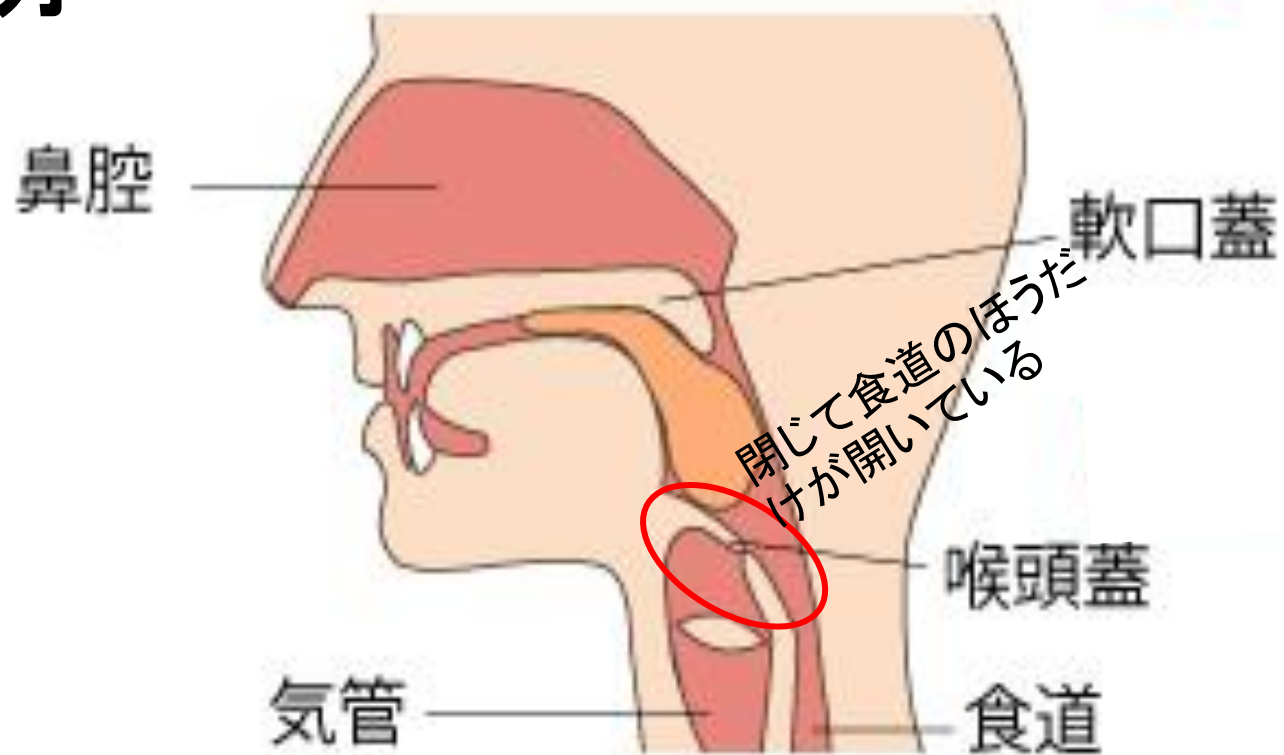
食塊を作る

# 口腔期



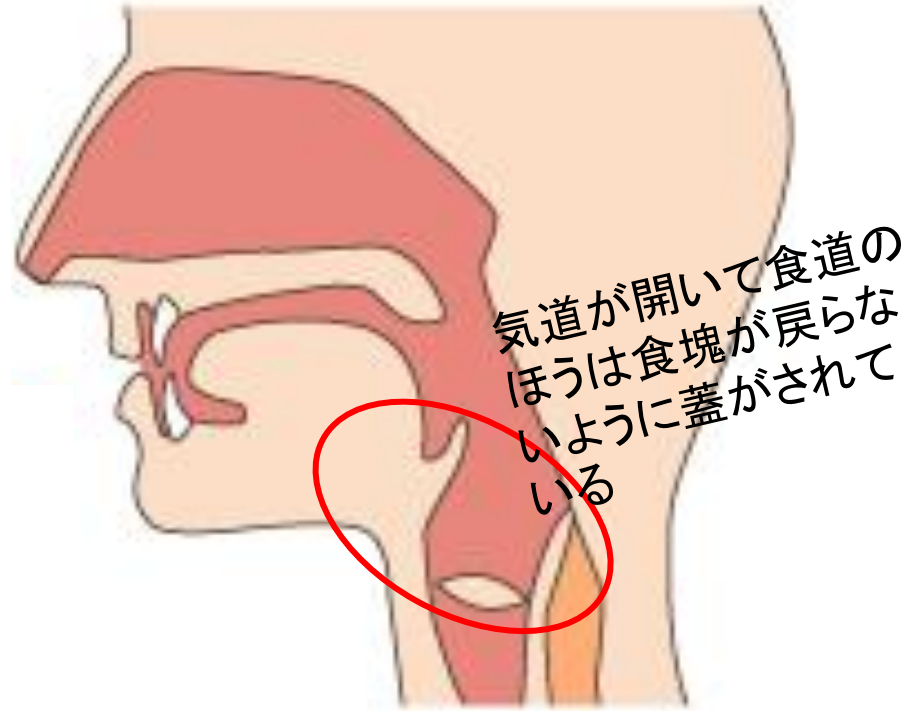
舌を使ってのど  
へ送り込む

# いんとうき 咽頭期



のどから食道の  
入り口へ送る

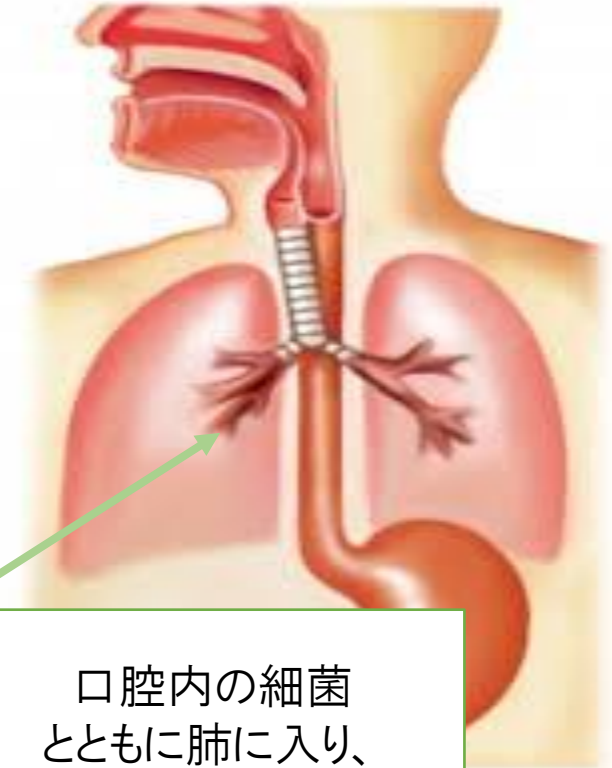
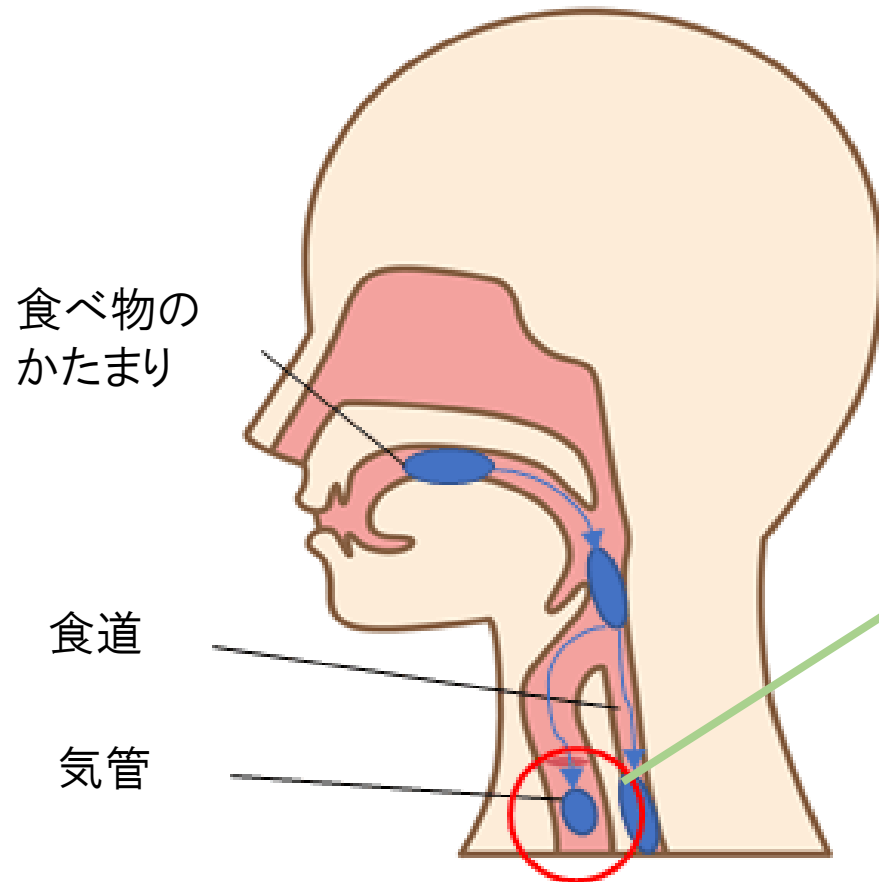
# 食道期



食道期

食道から胃へ送る  
気道のほうに入らない  
ようにする

飲み込むことがうまくできないと  
「誤嚥」と言われる状態になる



口腔内の細菌  
とともに肺に入り、  
誤嚥性肺炎を発症

# 美味しそうな食事（やわ楽を含む） を見ると

- ・急いで口にいれることがあります  
通常よりも喉につめるリスクが高まることが予想される

美味しそうな食事の  
時は見守りを



# 大事なことは安全に提供すること

## <食事が喉につまったら>

- ・食事中に突然苦しがり皮膚が赤紫色に変色(チアノーゼ)するなど気道閉塞が強く疑われるようであれば直ぐに119番通報をだれかの頼むとともに異物の除去を試みる。
- ・食べ物などの異物が気道(喉などの空気の通り道)に詰まっている状態を「気道閉塞」と言い、必ず、異物の除去を試みなければならない。

# 食事が喉につまったときの対処法

- 1、早期に「窒息」を認識する
- 2、周囲に知らせる
- 3、軽度の場合、咳を促す  
指で異物を取り出す
- 4、異物を喀出させる

## 重篤になると

- ・発声できない
- ・弱い咳
- ・吸気時の甲高い音
- ・音がしない
- ・憎悪する呼吸困難
- ・チアノーゼ

119番  
通報

# ハムリック法＝腹部突き上げ法

## すわらせて圧迫する

立たせた姿勢と同じ。患者の背後から手をまわし、握りこぶしをつくって上腹部を手前上方に向かって突き上げる



## イスにすわった場合

食事中などイスにすわっているときに誤嚥した場合は、そのまま処置を行う。方法は立たせた姿勢と同じ

## 立たせた姿勢で圧迫する



片方の手の握りこぶしをもう一方の手で握る

患者の背後から手をまわし、片方の手で握りこぶしをつくり、親指側を患者の上腹部に当てる。もう一方の手で握りこぶしを握り、手前上方に向かって突き上げる

# 背中叩打法

1. 前かがみにするか椅子の上に腹ばいにさせて、頭部が低くなる姿勢をとる
2. 手のひらで肩甲骨の間を何回も力強くたたく

すわらせて叩く



患者をすわらせて  
肩甲骨の間を叩く

立たせた姿勢で叩く

頭は胸より低い  
位置にする



# 応急救護について

- 応急措置の講習会は赤十字社では救急法講習（21H）
- 消防署では普通救命講習（3H）、上級救命講習（8H）を行っているので受講をお勧めする  
（一定人数が集まれば出張講習にも対応してくれる）

# 大事なことは安全に提供すること

## ＜感染症予防にも配慮＞

- ・ 手洗い、うがいを心掛ける
- ・ 手洗いができない場合はアルコール液で手指を消毒する
- ・ プラスチック手袋を使用し、感染防止に努める
- ・ 健康管理に気を配り、体調が悪い時は抵抗力免疫力が低下して感染症にかかりやすいので、利用者に近づくことや食事調理等は避ける。避けられない場合は上司の了解をもらっておく。

衰えた機能を補う

# 飲み込む力が衰えてくればゆっくりと飲み込む

とろみ剤・ゲル化剤を加えて、ゆっくりと飲みこめるように調整する



さらさらと流れる



とろとろと流れる



ぽてっと流れる

## <とろみの比較>

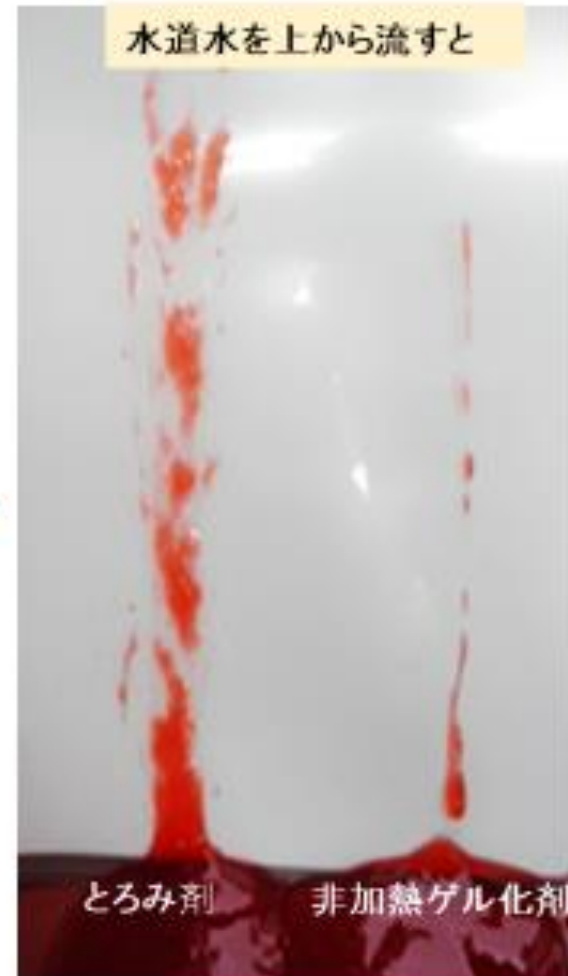
とろみをつける目的は  
 食べ物や飲み物が喉を流れるスピードをゆっくりにして誤嚥を防ぐ  
 食べ物や飲み物をまとめて飲みやすくする

とろみの強さ	さらさらと流れる	とろとろと流れる		ぽてっと流れる
	フレンチドレッシング状	トンかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
飲んだ時	ストローで吸うことができる 飲み込むとき大きな力はいらない	ストローで吸うには抵抗がある 舌の上でまとめやすい 口腔内ではゆっくり広がる		ストローで吸うことは困難 スプーンで食べるという感じ 送り込むには力が必要
見たとき	スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる フォークですくうと歯の間から素早く流れ落ちる	スプーンを傾けるととろとろ流れる フォークの間からゆっくりに流れ落ちる		スプーンを傾けても形状がある 程度保たれ流れにくい フォークの歯の間から流れにくい
水100ml当たりの 使用目安量	0.5g～1g	1～2g		2～3g
	温度・塩分量・脂肪量により調整が必要・メーカーによっても使用量が異なるので注意			

# とろみ剤とゲル化剤の比較(食紅入り水使用)



水10ccを上から流す



# とろみ剤とゲル化剤の比較

	特徴	主原料
とろみ剤	ゲル化剤に比べると早くとろみがつく 入れすぎるとべたつきが多く、口腔内に残り、 美味しくない	じゃが芋、トウモロコシでんぷん、 増粘多糖類※(主にとろみ、粘性のあるもの)
ゲル化剤	とろみ剤よりも時間がかかるが、とろみ剤より 少量でとろみがつく とろみ剤に比べてべとつきが少なく、飲み込 みやすい 固形化、ゼリー化できる	デキストリン(芋、トウモロコシのでんぷんを分解し て低分子化したもの)・増粘多糖類※ (おもに固める、ゼリー化するもの)

全国食楽推進普及協会  
管理栄養士  
岩本恵美

## 自己紹介

1

- ・ 要支援から要介護まで
- ・ 健康寿命を延ばすためには

## 平均寿命と健康寿命

2

- ・ 摂食・嚥下障害とは

## 身体機能低下

3

- ・ 飲み込むとは
- ・ とろみ剤とゲル化剤について

## 嚥下のしくみ

4

- ・ 口から食べることの大切さ

## 楽しく食べる

5

- ・ 魚、肉、野菜など
- ・ 粥ゼリー
- ・ 鮭塩焼き
- ・ 玉子焼き

## やわ楽の作り方

6

## 衰えた機能を補い

噛みやすく、飲み込みやすく  
見て楽しみ・食べて楽しみ・食べて味わうには

- ・ 皿に盛ってある料理・食材が何かわかる
- ・ 食べた時思った味、好きな味である
- ・ 食感があって食材の味がする
- ・ 良い匂いがする
- ・ 温かさ、冷たさが適切である
- ・ また 食べたいと思える

## 衰えた機能を補い

噛みやすく、飲み込みやすく  
見て楽しみ・食べて楽しみ・食べて味わうには

- 舌で押しつぶせる程度の硬さ
- すでに食塊になっている
- のどごしが良く、飲み込みやすい
- 見た目が美味しそうである
- 食べると食材の味がわかり美味しい

きざみ食



ミキサー食・ペースト食



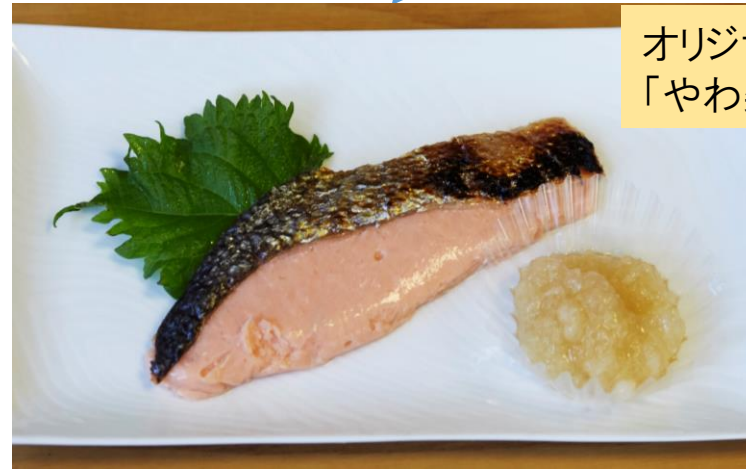
こうした形態を  
食べたいと思える  
美味しい食事に変える



ムース食



骨を取り除き、鮭をほぐす。粒を残さずミキサーにかけるものと後から加えて粒を残すものに分けておき、少し粒のある鮭を作る



オリジナルやわらか食  
「やわ楽(やわらぎ)」

鮭の切り身に成形したものに、  
はずしておいた皮を載せて  
青じそ、大根おろしで盛り付ける

# オリジナルやわらか食「やわ楽(やわらぎ)」

特別養護老人ホーム

2011年から フィオーレ南海 在職中に開発

『食べる力は生きる力』を念頭に置き、  
「美味しいね」と言ってもらえる食事の提供につとめた

2014年 一施設からの発信「やわらか食」へのチャレンジ を出版

2020年 3月 フィオーレ南海 退職後

「やわ楽」を広めるため 日々活動中



おでん



巻き寿司



# やわ楽を作るときのこだわり



添えのサラダ菜・青シソ・スワンシューのシューの生地は食べられないかもしれない。そうした時「食べられないものはのせない」と言われ続けてきた。が、サラダ菜、青シソを敷いて、スワンの首をつけて 目の前に出されたほうが確実に「食べたい」「美味しそう」と思っていただけはず。提供して、見てもらった後に横によけたり、さげることができれば間違っても食べることもない。

食べる本人の意思で「食べたい」と思ってほしい  
完食を目指しているのではなく、美味しい食事をしたという満足感を味わってほしい

# 楽しく食べる

## 見た目に美味しそう



# 楽しく食べる

焼いている匂いにつられて



ミニどら焼き



たこ焼き



# この献立も やわ楽に



工夫をすればほとんどの食材は やわ楽食として提供が可能である

上段) 鶏肉ソテー・押し寿司・黄桃缶



下段) 茶碗蒸し・筑前煮・クリームシチュー 50

# 噛むことが少ない食事をしているときのおやつ



粒のある食事を続けていると  
咀嚼・嚥下のリハビリ効果が出てきて  
こんなおやつも食べられるようになり、  
QOLの向上につながる



おはぎ



スプーンで食べる  
ロールケーキ



栗きんとん

# 口から食べることの大切さ

口を開けて食べ物を口の中にいれて、噛む、飲み込む

- 1、手、胸、背中、顔、歯、歯茎などいろんな筋肉を使う  
食べることがなければこの筋肉は衰えていく
- 2、五感（視覚・聴覚・臭覚・味覚・触覚）を使って食事を楽しみ、生きる喜びを感じている
- 3、胃・腸などを活発に動かし栄養を消化吸収し、低栄養を予防することができる

QOL（生活の質）の向上につながる

# 大事なことは楽しく食べること

食べることは

- ①栄養（エネルギー・タンパク質等）の十分な摂取
- ②身体機能・生活機能の維持・免疫機能の維持、向上
- ③健康寿命の延長

だけでなく

食べることが生きがいとなり、  
最後まで口から笑顔で食事を摂ってほしい  
「食べる力は生きる力」である





全国食楽推進普及協会  
管理栄養士  
岩本恵美

## 自己紹介

1

- ・ 要支援から要介護まで
- ・ 健康寿命を延ばすため  
には

## 平均寿命と健康寿命

2

- ・ 摂食・嚥下障害とは

## 身体機能低下

3

- ・ 飲み込むとは
- ・ とろみ剤とゲル化剤  
について

## 嚥下のしくみ

4

- ・ 口から食べることの  
大切さ

## 楽しく食べる

5

- ・ 魚、肉、野菜など
- ・ 粥ゼリー
- ・ 鮭塩焼き
- ・ 玉子焼き

## やわ楽の作り方

6

# やわ楽 作り方



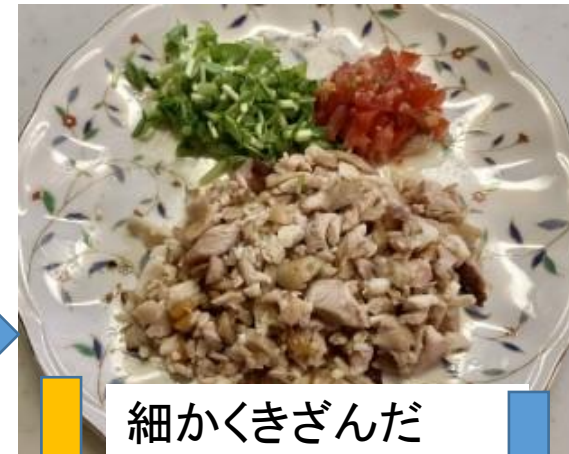
# まず 食べてみましょう



普通食 チキンソテー



一口 チキンソテー



細かくきざんだ  
チキンソテー



薄切 チキンソテー



やわ楽食 チキンソテー

# とろみ茶飲んでみる



ひと匙でなく  
湯呑1杯飲めますか？

加熱用ゲル化剤を使って

# <魚・肉・野菜など>

にんじんの場合



加熱用ゲル化剤

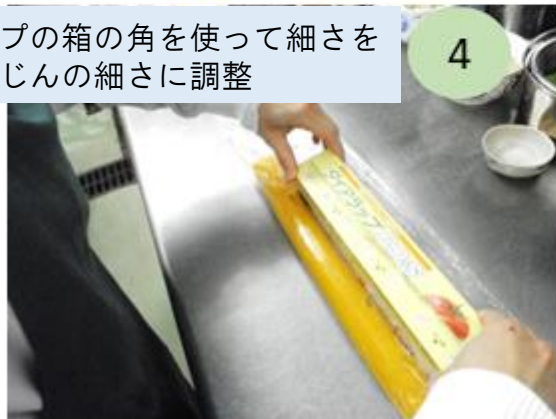
にんじん煮物と煮物汁・加熱用ゲル化剤をミキサーにかける



60度以上に加熱。中心まで60度以上になるようにかき混ぜながら加熱



ラップの上に流す



ラップの箱の角を使って細さをにんじんの細さに調整



ラップの端をねじりながらしっかりとくり8度以下で冷却



かたまれば、普通食にあるにんじんの形にカットする

# 加熱用ゲル化剤を使って <粥ゼリー>



1



2

全粥をカッターにかけて  
半つぶし状態にする



3

加熱用ゲル化剤と  
湯をまぜる



4

ゼリー液をつくる



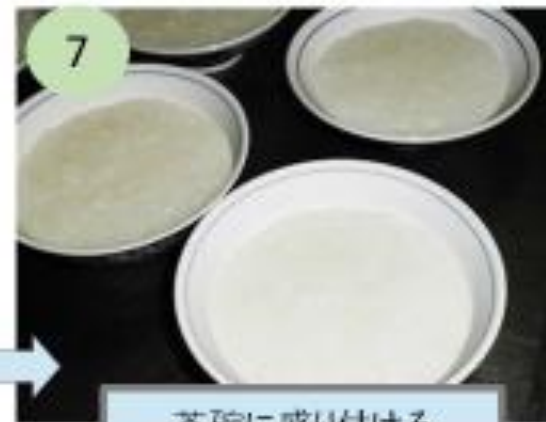
5

②④をさっくりと混ぜる



6

粥の粒を残すように混ぜる

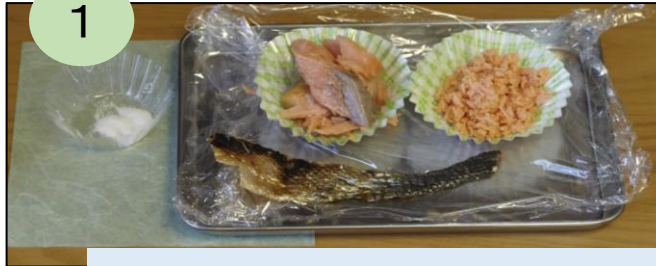


7

茶碗に盛り付ける

非加熱ゲル化剤を使って

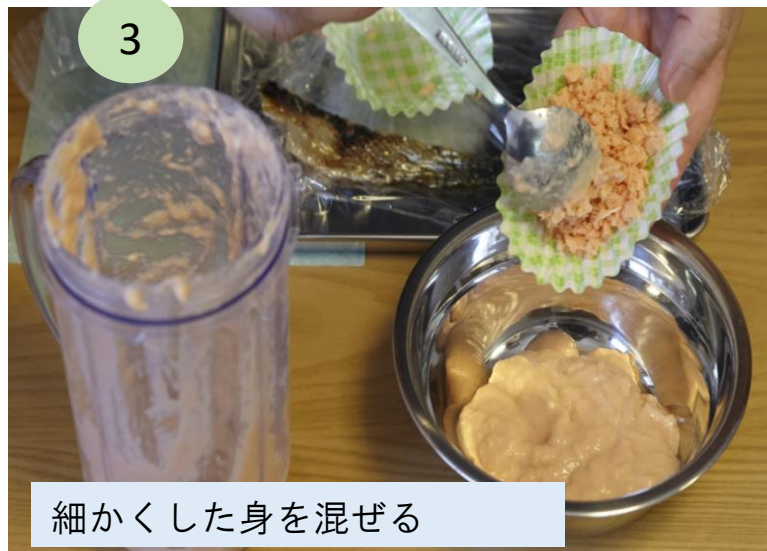
# 鮭塩焼き



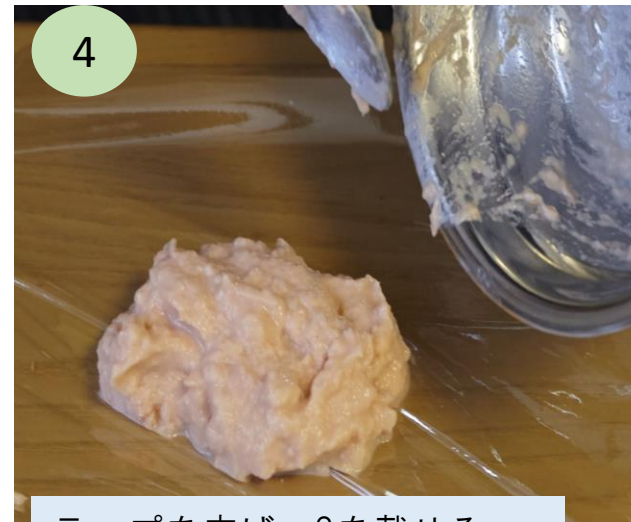
1  
骨をとって、皮・粗ほぐし身・  
細かくした身・非加熱ゲル化剤



2  
粗ほぐし身・非加熱ゲル化剤  
を混ぜる



3  
細かくした身を混ぜる



4  
ラップを広げ、3を載せる



ほぼ鮭の形のなるように  
ラップで包み冷却

保管するなら  
5度以下で



かたまれば、皮の形に添って成形する  
その時切り取った身は下に置いて見え  
ないようにする



皿の青じそを敷いて、皮を付けた6を盛りつける  
大根おろしに醤油を追加して、  
非加熱ゲル化剤を混ぜる（離水防止）

スダチを添えて絞ったりして大丈夫  
少しくらいならとろみをつけなくても食べられる



非加熱ゲル化剤・とろみ剤  
を使って

# 玉子焼き



市販または自家製  
玉子焼き



非加熱ゲル化剤を入れて  
混ぜ合わせただけ



非加熱ゲル化剤を入れて  
混ぜ合わせたものを半分  
にしたもの



ミキサー食・ペースト食

玉子と同量のだし汁・  
とろみ剤(1.2%)を混ぜる



玉子と同量のだし汁と  
非加熱ゲル化剤(0.8%)  
を混ぜる



非加熱ゲル化剤を混ぜ合わせた後  
パットに広げ、玉子焼きのように巻く

食事をするかたの思いに耳を傾けてください  
笑顔で食事ができますように



全国食楽推進普及協会

管理栄養士 岩本恵美