



楽しく栄養だより

2025年 冬号

お口の健康と食事
～食べやすくする工夫②～



★栄養だよりバックナンバー



←ホームページ
QRコード

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）
☎0187-63-1111（内線178）

「むせ」はありますか？

飲み込みの状態が悪くなると「むせ」やすくなり、誤嚥性肺炎を引き起こす原因となります。また、飲み込みやすいものを選ぶようになる傾向があり、食事に偏りが出て、バランスが悪くなったり、エネルギー不足になることもあります。

【食事でのチェックポイント】

- ・汁物でむせやすくなり、避けるようになってきた
- ・食事にかかる時間が長くなった
- ・食事後に声が「ガラガラ」とかれやすくなった

「むせ」を防ぐ安全な食事づくりの工夫

むせやすい食品に気を付けましょう。食事づくりでさまざまな工夫をすることで、食べたいものを食べやすく安全に美味しく食べましょう。

むせやすい食品

パサパサしている、張り付きやすい、口の中でまとまりにくい食品、サラサラした汁物など。

①パサパサしている食材

パン、茹で卵、ふかしいも、クッキー、きなこ、カステラなど

②口の中に張り付きやすい食材

わかめ、のり、きゅうりの薄切り、餅、モナカの皮、ウエハースなど

③口の中でまとまりにくい食材

野菜のみじん切り、そばろ、おから、ピーナッツなど

④サラサラした飲料、汁物

水やお茶などの飲料、味噌汁など

飲み込みを 助ける食品



【豆腐】

白和えにすることで細かく切った野菜などの食材がまとまりやすくなる。



【ヨーグルト】

きなこなど、パサつくものをヨーグルトに混ぜる。刻んだ野菜と和えても〇。



【なめたけ】

なめたけのとろみを活かして、食材のタレとして活用する。煮物に入れることでとろみがつく。



【れんこん】

すりおろすと粘り気がでる。汁物に入れたり、肉団子などのつなぎに使う。



【オクラ】

オクラのたたきにすると、粘り気が出る。汁物に入れるととろみがつく。刻んだ野菜などと和えるとまとまる。



【もずく】

きゅうりの薄切りや、わかめなど口の中に張り付きやすい食材と和えるとまとまりやすい。
※酸味が強いとむせやすいため注意。



【マヨネーズ】

パサつきやすい蒸かした芋類や茹で卵などをつぶして和えると、なめらかになる。



【ながいも】

すりおろして、ご飯にかけると、ご飯がまとまりやすくなる。汁物にいれると、とろみがつく。



【ねりごま】

汁物や和え物に使うことで、食材をまとまりやすくする。コクもあり、おいしく仕上がる。

冬野菜の白和え

【1人あたり】
エネルギー:217kcal
たんぱく質:6.1g
食塩相当量:0.9

【材料(2人分)】

・絹ごし豆腐	1/2丁(150g)	☆合わせ調味料	
・にんじん	1/5本(30g)	・砂糖	小さじ1
・ごぼう	10cm(20g)	・しょうゆ	小さじ1
・ほうれん草	1/4束(50g)	・味噌	小さじ1
・ひじき水煮缶	1/2缶(30g)	・白すりごま	小さじ1

【作り方】

- ①ザルに豆腐をあけ、キッチンペーパーで包み、重石になるものをのせて15分ほど水気をきる。
- ②「☆合わせ調味料」を量り、あわせておく。
- ③にんじん、ごぼうは3cmの千切りにする。ほうれん草も3cm幅に切る。
- ④③で切った、にんじん、ごぼうを茹でる。ほうれん草は1分程度、色が鮮やかになるまで茹でて、とりだしたら粗熱をとる。
(※噛みにくい場合はそれぞれ長めに茹でる)
- ⑤ボウルに①で水気を切った絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でよく混ぜてなめらかにする。
- ⑥ボウルに④で茹でた野菜、合わせ調味料を加え、さっくりと混ぜ合わせて出来上がり。

具だくさんとろろ入り味噌汁

【材料(2人分)】

・ながいも	5cm分(70g)
・大根	2cm分(70g)
・大根の葉 (または小松菜)	3本分(30g) 1株(35g)
・しめじ	1/5パック(20g)
・油揚げ	1/2枚(10g)

【1人あたり】
エネルギー:69kcal
たんぱく質:3.9g
食塩相当量:0.7g

・味噌	小さじ2
・水	250ml

【作り方】

- ①ながいもをよく洗い、皮をむいて、すりおろしておく。
- ②大根は皮をむいていちよう切りにする。大根の葉は2cmの長さに切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。油揚げは食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に水、大根を入れて火にかける。大根がやわらかくなったら、大根の葉、しめじ、油揚げ、ながいもの順に入れて熱する。
- ④具材に火が通ったら一度火を止めて、味噌を溶かし入れる。
- ⑤沸騰直前まで温めて出来上がり。