

歯科医院の待合室に最適!

かみやすいのみやすい

高齢者と家族みんなの料理集

おいしく食べやすいユニバーサルレシピ

著 山田晴子

(日本歯科大学附属病院・非常勤講師)

料理 赤堀博美

(赤堀料理学園)

執筆協力/菊谷 武・榎本 麗子

(日本歯科大学附属病院 口腔介護・リハビリテーションセンター)

ユニバーサルレシピとは、健康な人も、
食べにくい・飲み込みにくい人も、一緒に同じものが
食べられるように工夫したお料理です!

B5判・128頁・定価2,625円(税込)・¥340円

全身疾患や加齢のために摂食嚥下機能が低下した高齢者に最適の料理を、調理する家族のためにやさしく紹介したレシピ集!

- 噛みにくい・飲み込みにくい高齢者のための103の料理を掲載しています。
- 噛みやすく、飲み込みやすい料理を作るための家族へ向けたアドバイスが満載、歯科医院からの情報発信にふさわしい一書です。待合室にぜひお備えください。

介護・リハビリテーションの場に有用!

- 食べる楽しみをもてる料理、誤嚥しにくい料理などを紹介しており、口腔機能の向上を目指す場、食事指導の場での利用が可能です。
- 各料理にはカロリー、塩分量、10種の食品群別分量を示しており、低栄養予防にも役立ちます。
- 食後の口腔ケア、食前の「嚥下体操」も紹介しています。

歯科訪問診療で活用!

- 要介護者のいる家庭では、日々の料理に困っています。訪問時に本書のレシピをぜひお勧めください。



*詳細は当社HP (<http://www.hyoron.co.jp>) をご覧ください。

● 高齢者と家族みんなの料理集 内容目次

1 楽しい家族の食卓

家族の分と一緒に作る・家族と一緒に食べる

2 ちょっとの工夫

食べにくい・飲み込みにくい高齢者のために

3 きょうのご飯は何にする？

ユニバーサルレシピ集

主食 かゆ／パン／ご飯／そば／パスタ／お雑煮／抹茶の梅雑炊／松茸雑炊／まぐろとろろ丼／あんかけうどん／中華丼／フィッシュロール入りカレー／かき揚げ天ぷらそば／中華風リゾット／玉子粥／オートミール／とろろそば／キーマカレー／親子丼／あんかけ炒飯

主菜 三色団子蒸し／スフレオムレツ／ふわふわイカバーグ／手作りソーセージ／三色ロール／麻婆豆腐／牡蠣みそグラタン／しゃぶしゃぶ／うなぎの柳川風／芙蓉蟹／ロールキャベツ／ミートローフ／ポークソーテーパーナッブルソース／甘酢団子／刺身／鮭のムニエル／焼き肉／魚の唐揚げ／鶏唐揚げのサラダ／豆腐ステーキ野菜あん／ホイコーロ／おでん／トンカツ

副菜 トマトの緑和え／きゅうりとカニカマの淡雪炒め／湯豆腐中華あん／かぼちゃの煮物／手作り青豆腐／菜の花の白和え／ラタトゥイユ／牛乳茶碗蒸し／梅花卵／柚子釜／野菜おひたし（海苔巻き）／長芋の酢の物／冷や奴おろしたれ／洋風さといも煮付け／冬瓜の煮物／野菜炒め／ひじきの白和え／湯豆腐／やわらかナムル／野菜炊き合わせ／さつま芋の煮付け／ふかし芋／ゆで野菜ごまマヨネーズ／ポテトサラダ／野菜とほたてのソテー

汁物 山芋のみぞれ汁／しめ卵汁／クリーミーガスパッチョ／淡雪スープ／魚のすり流し汁／粕汁／インスタントビシソワーズ／グリーンアスパラのポタージュ／ピーマンのすり流し汁／里芋とネギのみそ汁／コンスープ（皮なし）／豆乳冷汁

デザート おいしくせんいヨーグルト／きなこ牛乳ゼリー／からみ餅・あんころ餅／お汁粉／カップアガロリー・フルーツ／抹茶カステラ／ふわふわヨーグルト／ゴマプリン／フルーツヨーグルトかけ／アイスクリームブルーベリー／バナナシフォン赤堀流／甘栗のムース／クリームシャンテリー

間食 チーズたこ焼き／食べやすいサンドイッチ／ご飯のおやき／ピザトースト

水分補給 ゼリー（ウーロン茶）／ゼリー（グレープフルーツ）／ゼリー（オレンジ）／スムージー／ラッシー

4 こんなときには、こんな料理を

- ① 食べる意欲がないとき
- ② 義歯を使ってくれないとき
- ③ 食事に時間がかかるとき
- ④ 麻痺があるとき
- ⑤ むせやすいとき
- ⑥ 水分が足りないとき
- ⑦ 便秘を予防したいとき

5 介護に疲れのないために

市販の食品や食具を上手に利用する

- ① 食べやすい市販食品
- ② 食べる機能を補う食具

6 次の食事もおいしく食べるために

食後のお口のケアと食前の機能訓練
＜菊谷 武・榎本麗子＞

- ① 食後のお口のお手入れ（食後の口腔ケアについて）
- ② 入れ歯（義歯）のお手入れ
- ③ おいしく食べるためのお口の運動

内容
見本

■ ふわふわイカバーグ

調理時間 30分 カロリー 177kcal 塩分量 2.5g



食べにくいと思われるイカをフードプロセッサーでなめらかにすることで、やわらかなイカバーグを作ることができます。家族みんながおいしく食べられる料理です。

材料 (1人分)

- ・ロールイカ 1/2匹
- ・A・塩 小さじ1/4
- ・卵白 大さじ1/2
- ・豆腐(絹) 塊丁
- ・片栗粉 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1/2
- ・油 1個
- ・プチトマト 2本
- ・グリーンアスパラガス

作り方

1. イカは小さく切り、フードプロセッサーにかける(a)。途中でAを加え、さらになめらかにする。
2. 1によく水切りの豆腐と片栗粉を加え、さらに混ぜる。
3. 手に水をつけ、2を小判型に馴染め(b)、油を熱したフライパンで両面を色よく焼く(c)。
4. 3を器に盛り、ゆでたアスパラの穂先、薄切したプチトマトを添える。

