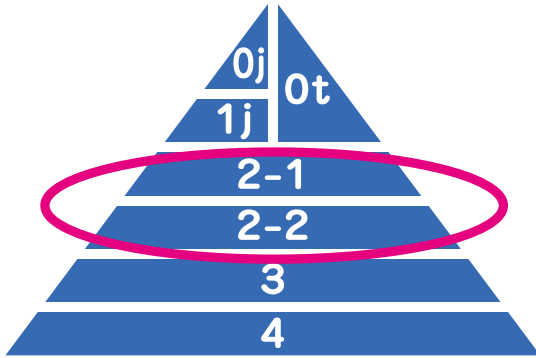


コンビニ商品で ペースト食



飲み込みづらさ
感じていませんか？

手軽に買えるコンビニ商品を、
ミキサーを使って、
安全に食べやすくしましょう。



日本摂食・嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類 2013

コード 2-1・2-2

ピューレ、ペースト、ミキサー食などで、べたつかず、まとまりやすく、スプーンで食べることが可能なもの

沖縄食材



栄養士からの
アドバイス

ラフテーはタレも全部使用することで、味がしっかりついて美味しくいただけます。

ゴーヤー弁当



作り方



- ごはんから作ったお粥 (230g)



ミキサー
5秒

アレンジ

- お粥の代わりに
ジュシーおにぎり1個
(100g)+だし汁100ml
+トロメイク1/2包→
30秒で代用できます。

作り方



- ゴーヤーチャンプルー
(具材のみ135g)
- だし汁100ml
- トロメイク1/2包



ミキサー
1分40秒

アレンジ

- ゴーヤーチャンプルーの
代わりに人参シリシリで
も代用できます。

ラフテー



作り方



- ラフテー1袋(100g)
- だし汁90ml
- トロメイク1/2包



ミキサー
20秒

アレンジ

- ラフテーの代わりに
鯖缶80g+だし汁80ml
+トロメイク1/2包→
30秒でも代用できます。

ぜんざい



作り方



- ぜんざい1袋(180g)
- 水30ml
- トロメイク1包



ミキサー
20秒

アレンジ

- ぜんざいの代わりに
チョコ蒸しパン1個(135g)
+牛乳135ml+トロメイク
1/2包→30秒でも代用で
きます。

今回、トロミ剤は「トロメイク」を使用しましたが、ご利用のトロミ剤にあった用途でお使いください。
また、ミキサー食だけではどうしても栄養量が足りない場合もありますので、ドラッグストアなどで購
入できる栄養補助食品なども併せてご利用ください。



株式会社 明治