

常備しておく役立つ食品

★レトルト食品や調理ソース類

簡単にとろみづけができ、味に変化をつけられ、飽きずに食事を楽しめます。



★栄養調整食品

食事で足りない栄養素を手軽に補給できます。医師や管理栄養士に相談のうえご利用下さい。



★やわらか食

ペースト食が作れない時は、介護食の「スマイルケア食」や「ユニバーサルデザインフード」などをご活用下さい。



このマークが目印です。



ユニバーサルデザインフード
区分3、区分4



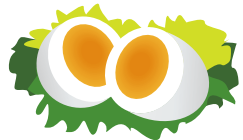
スマイルケア食
区分2

栄養調整食品や、やわらか食はスーパーの介護食コーナー、冷凍食品コーナーやドラッグストアなどで購入できます。あなたに適した区分は、医師や歯科医師、管理栄養士に相談しましょう。



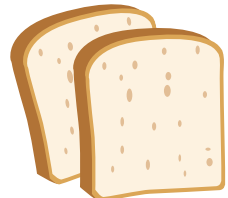
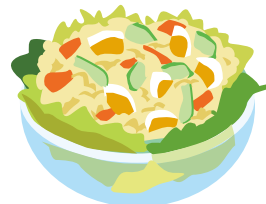
調理にひと工夫で食べやすく！

●パサつくもの



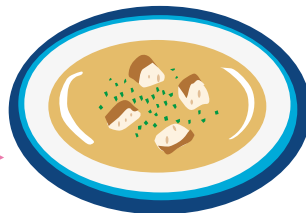
ゆで玉子

マヨネーズやソースで和える。

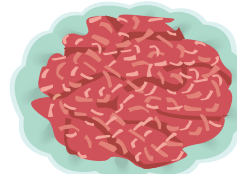


パン

クリームスープなどにひたす。

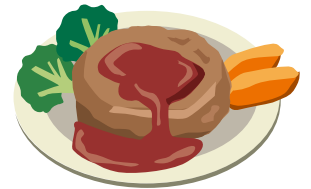


●バラけやすいもの



ひき肉

- ①作る時につなぎを入れてまとめる(卵や小麦粉など)
- ②仕上げにあんでとろみづけ



ご飯

細かく刻んだ野菜やきのこ類とあわせてボロボロジューシーに

