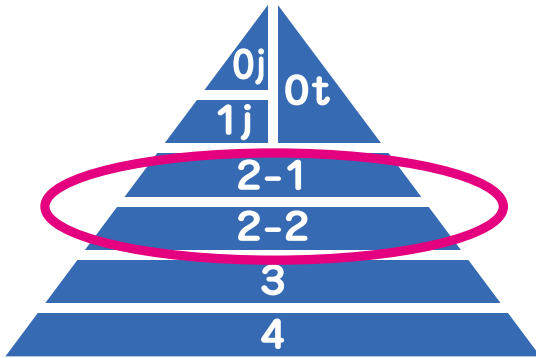


# コンビニ商品で ペースト食



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

## 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



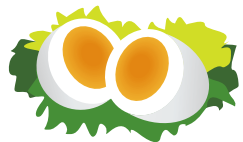
スマイルケア食  
区分2

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。



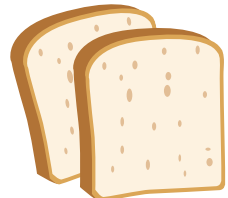
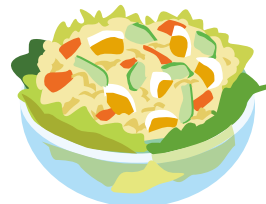
## 調理にひと工夫で食べやすく！

### ●パサつくもの



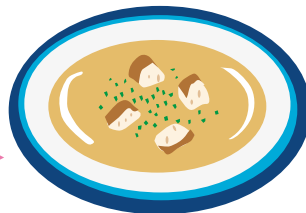
ゆで玉子

マヨネーズやソースで和える。

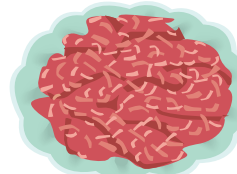


パン

クリームスープなどにひたす。

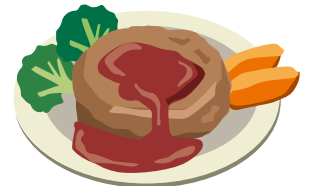


### ●バラけやすいもの



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

