

# ①食品の選択

～食べにくい食品・食べやすい食品～



# 食べやすい食品を選びましょう

- ✦ 原則として食べにくい食品は使用しない方が良いでしょう。
- ✦ ただし、調理法で食べやすくなるものもあります。

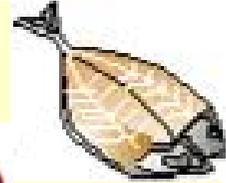
好物は調理を工夫しましょう。



# 食べにくい食品とは①

## ・硬いもの

りんご 肉 干物



## ・さらっとした液体

水 お茶 汁物 ジュース



## ・水分の少ないもの

パン カステラ 芋類 高野豆腐

## ・口の中に付着しやすいもの

のり わかめ 青菜の葉  
もなかの皮 ウエハース



## 食べにくい食品とは②



- **粘りの強いもの**

もち      だんご      生麩

- **酸味が強いもの**

酢の物      柑橘類      梅干し

- **繊維の多いもの**

たけのこ      もやし      海藻      れんこん  
こんにゃく

- **喉に詰まりやすいもの**

ごま      ピーナツ      大豆



# 食べやすい食事形態

「まとまり」や「すべり」のある食品は食べやすい

- **プリン状** …… ババロア      ムース      プリン
- **ゼリー状** …… ゼリー      にこごり      寒天寄せ
- **マッシュ** …… いも類      カボチャ      根菜類
- **ポタージュ状** …… シチュー      クリームスープ 
- **ネクター状** …… バナナ      メロン      もも
- **すり身状** …… まぐろの刺身      山いも
- **蒸し物** …… 豆腐      茶碗蒸し 
- **粥状** …… お粥      パン粥      ぐず湯
- **乳化状** …… アイスクリーム      ヨーグルト 

## ②食べやすくするための 調理のポイント



～家族と同じものを食べるには～



# 食べやすくするための調理のポイント

## • 汁物

片栗粉を使用してとろみをつけましょう。  
やわらかく煮た里芋は飲み込みやすく、  
具に適しています。



## • 煮物

野菜はとろ火でゆっくり煮込みましょう。  
魚や肉は煮すぎるとかえってかたくなることがあるので注意しましょう。



# 食べやすくするための調理のポイント

## • 揚げ物

衣がかたくて食べにくいので

スをかけてしばらく置いておいたり、  
などの再調理しても良いでしょう。

ソー  
煮る

(例えば・・・おろし煮や天ぷらの含め煮など)

トンカツは薄切り肉を重ねて作りましょう。



# 食べやすくするための調理のポイント

- **和え物**

青菜の葉先のやわらかい部分だけを  
使用しますが、喉にへばりつきやすいので  
細かくきざみます。

練りゴマなど、とろみのある「和え衣」を  
たっぷり用いてまとまりを作り、  
飲み込みやすくしましょう。



# 食べやすくするための調理のポイント

- **酢の物**

酸味が強すぎるとむせることがあります。

だし汁で薄めるなどして、

酢は少量だけ使うようにしましょう。



- **漬け物**

漬け物は硬く、噛み切りにくいので、

フードプロセッサーなどで細かく刻みます。

バラバラにならないようにトロミ調整剤を

先に振りかけてからフードプロセッサーに

かけると良いでしょう。

