



# 行事食だより ひなまつり



## 《ふつう食・やわらか食共通》

ちらし風押し寿司 (粥・軟飯の方はゼラチンご飯)  
すまし汁  
はんなり華つつみの銀あん  
菜の花の白和え  
フルーツ盛り合わせ

共通メニューのポイント

## 《ソフト食》

ちらし風押し寿司  
すまし汁  
しゅうまいのあんかけ  
菜の花の白和え  
フルーツ盛り合わせ

ムース状

押し寿司の中の具は錦糸卵、鶏そぼろ、桜でんぷいとどれもやわらかい食材を使用しているため、上に乗せる具を変えるだけで共通のメニューにすることができます。

(今回は蒸しエビ→エビのすり身 ( (株) ふくなお ) )

菜の花の白和えも、野菜の蒸し時間を変え、白和えの衣でまとめることで刻まなくても提供することができます。

※噛む、のみ込む機能には個人差があります。食べる人や場面を確認しましょう。



上/ふつう食 中/やわらか食 下/ソフト食



## 高齢になると食べにくい食材のキーワード

### 「ばらばら・べたべた・さらさら」

やわらか食を作るポイントはこの食感を軽減することです。ばらばらしたものはたくさん噛む力を使い、べたべたしたものはごくくんとのみ込むときに大きな力を使い、さらさらしたものは、のみ込むタイミングがずれないように口の中に一度とどめておく力を使います。

私たちも加齢とともに足の筋力が落ち、階段を上りにくくなるように、食事を食べてのみ込む一連の過程に必要な筋力も弱くなっている可能性があります。

筋力の低下に応じた福祉用具を使用するように、のみ込む機能の低下に応じた食事形態にすることで、食べることがスムーズになっていきます。



「はんなり華つつみ (株)ふくなお」も実は介護食材!  
(学会基準コード4)

各食種の詳細は行事食だよりの前号をご覧ください

ないとうクリニック複合サービスセンターではむせや誤嚥のリスクとなる、きざみ食は提供せず「やわらか食」で対応しております。