

嚥下障害がある方の「食べる幸せ」を支えるレシピ監修にあたって



広島修道大学
健康科学部

教授

栢下 淳子 先生

管理栄養士 博士(栄養学)

このたび、日清オイリオさんの製品を活用した、摂食・嚥下障害がある方々のためのレシピ監修をさせていただきました。レシピは広島赤十字・原爆病院の管理栄養士、調理師の方々が考案し一部提供されているものになります。

摂食・嚥下障害がある方の食事は、ペースト状やゼリー状にする必要があるため、どうしても本来の料理に比べて水分量が増し、栄養が薄まりがちです。そこで今回は、**水やだしでの加水ではなく、お粥をベースにすることで、味と栄養のバランスを保ちつつ、食べやすい形態を実現**しました。さらに、**日清食事にプラスMCTオイル**を加えることでエネルギー補給を目指したレシピとしています。

ただし、お粥には特有の課題もあります。例えば、粘度が高くなりやすい点や、唾液中のアミラーゼによってでんぷんが分解され、時間とともにサラサラになる点などです。こうした**物性の変化に対応するために、とろみ剤やゼリー剤の使用を工夫し、食べやすさと安全性を両立できるよう配慮**しました。

なお、施設のお粥を使用される際は、各施設によって水分量や仕上がりが異なるため、本レシピの分量はあくまで参考例としてご活用ください。各施設の実情に合わせて分量を調整いただくことで、より確かな嚥下調整食が提供できるかと思います。

また、**味のアレンジにもぜひ挑戦してみてください。食べることは「栄養摂取」だけでなく、「楽しみ」であり「喜び」でもあります。**おいしく、安全に、そして心から幸せを感じられる食事を、私たちはこれからも大切にしていきたいと考えています。



広島赤十字・原爆病院 栄養課のみなさんからのメッセージ



“エネルギーアップ”をテーマにみなさんへ安心安全なレシピをお届けします。ご家庭でも手軽に調理していただけるよう、使用する食品を簡素化しつつも、「美味しいね!」と言ってもらえるよう味にこだわりました。今回ご紹介するレシピが、調理する人も、食べる人も笑顔が増えると、私たちはとても嬉しいです。