

おかずの変化

一般食



「飲み込みにくい食材」

- ★ばらばら
生野菜、きのこ、かまぼこ等
- ★ぱさぱさ
パン、ふかしたイモ類、そばろ、焼き魚等
- ★口や喉にはりつきやすいもの
もなか、もち、のり、わかめ、青菜の葉等
- ★繊維質の多いもの
ごぼう、ふき、たけのこ、ねぎ等

「あると便利な道具」

- ★ブレンダー
(少量でも使用できるミニサイズがおすすめ)
- ★すりこぎ
- ★泡だて器



軟菜食



- 「飲み込みにくい食材」をさける。
- 軟らかく調理する。
- 汁物や煮汁の多いものには薄くとろみをつける。

介護食



- ハンバーグや肉団子、ネギトロ(ネギなし)、絹豆腐はそのまま使用可能。
- 軟らかく調理し、スプーンやフォークの背でつぶす。
- つぶせないものはすりこぎやブレンダーを使用してなめらかにまとめる。

ペースト食～ゼリー食



- 繊維質の多いもの、種などは除き、ブレンダーにかける。
- とろみ剤で粘度を調整する。