

手作りのソフト食の 基準化への取り組みについて

栄養課

ソフト食（やわらか食）とは・・・

- 食材を1つずつ個別にミキサーにかけ固め直したもの
- 高齢や病気により噛む力が弱くなっている方向けに柔らかくして提供する食事
- 嚥下などの心配性も低く、噛むことに苦勞しないので大変食べやすい

ソフト食の最大の特徴は、



常食

•滑らかな舌触りと

飲み込みのしやすさ



←ソフト食

栄養課でのソフト食への取り組み

- R2年度から極きざみ食・ミキサー食をソフト食にする取り組みを開始

鶏肉・魚の主菜の献立と付け合わせから開始

使用量の目安				
	食材	食材量	加水量	まとめる粉 使用量
主菜	鶏肉	1	1	0.6%
	魚	1	0.8~1	0.6%
付け合わせ	ブロッコリー	1	0.8~1	0.6%
	アスパラ	1	0.8~1	0.6%
	いんげん	1	0.8~1	0.6%
	オクラ	1	0.8~1	0.6%
	きざみオクラ*	1	0.8~1	0.6%
その他	大根おろし	1	0.8~1	1%
	人参グラッセ	1	0.8~1	1.8%
	トマト	1	加水なし	2.5%
その他	冬瓜(煮物)	1	加水なし	1%
	大根(おでん・ゆであけ)	1	加水なし	1%

デザート缶詰のソフト食 (R3年度)

朝のスープ煮のソフト食 (R3年度)

0.5%	大さじ1	黄色77-(10CC)=5g	
0.75%	大さじ1.5	黄土色77-(5)=1.5g	
1%	大さじ2		
種類	まとめる粉%		
マンゴー缶	なし	・・・マンゴー缶2号缶使用時も同様	
黄桃缶	0.5		
種類	まとめる粉%	3kgに対して砂糖	1.3%にするには、
みかん	1.3	カップ2杯	(1kgに対して砂糖77→2杯+黄土色77→2杯)
黄桃	0.5	なし	
白桃	0.5	なし	

- 今年 (R4年度) 極きざみ食・ミキサー食がすべてソフト食へ移行

ソフト食を作るにあたり 問題点

- 作っているソフト食の硬さがこの硬さでいいのか分からない。
- 物によりミキサーがけが大変。
- 増粘剤を入れなくてもよい献立がある。
- 固さが分からないので、その日のうちに言ってもらいたい。



解決策・チェック表の活用

- R4年11月から2か月間、チェック表を各フロアへ記入をお願いして、評価をしていただきました。

ミキサー食(ソフト食)確認表				
月 日 (朝 昼 夕)				
2階 3階 4階		水	風	光
主食		硬	普	軟
主菜		硬	普	軟
小鉢		硬	普	軟
小鉢		硬	普	軟

チェック表により分かった事

- 栄養課で作っていたソフト食の硬さでは、硬いことが分かった
- デザートのソフト食を出していたが、みかん缶のソフト食が柔らかいことが分かった（⇒見直すきっかけが出来た）
- ソフト食の他にも、お粥の水分が多すぎていて、お粥が柔らかいことが分かった

ソフト食を作り記録を残し分かった事

献立別に、4つに分けられます。

- 1・食材量のみで、ミキサーにかけられる献立
(主に、ひじきの煮物等)
- 2・食材量のみで、ミキサーにかけ、増粘剤をいれる献立
(主に、豆腐)
- 3・食材量に加水し、ミキサーでまわす献立
(主に、煮豆・玉子焼等)
- 4・食材量に加水し、ミキサーでまわし、増粘剤をいれる献立

献立別に表にして、基準化を進めています。

1・食材量のみで、ミキサーにかけられる献立

加水なし・まとめる粉なし 献立名				R5.2.17			
料理名				料理名			
主菜	親子煮	煮汁込み	※	大根と里芋のそぼろ煮			
	ふくさ焼き			一煮汁を切ってまわした			
	八宝菜	煮汁込み					
	ロールキャベツ	煮汁込み					
	ハヤシライス						
	大根と里芋のそぼろ煮	煮汁込み	2F3F軟				
副菜	レアスランブルエッグのみ			オクラおかか和え	まごみナクニ 2F水風光譜		
				オクラの梅和え	まごみナクニ		
	ゆばと野菜のふんわり豆腐						
	ひじきの煮物	煮汁込み		やわらかとりそぼろ	しょうゆ味		

加水なし・まとめる粉あり 献立				R5.2.20			
料理名		食材量 (g)	まとめる粉 使用量 (%)				
豆腐を使った献立、チェック表記入し、配膳車に貼ってください。							
	湯豆腐	500	0.3	光	硬		
	湯豆腐	500	0.2	風少し硬			
	湯豆腐	500	0.2	2F3F水風	光譜		
	すき焼き風煮の豆腐	500	0.1	全70F	普		
	豆腐のたらこスープ仕立て(豆腐)	500	0.1				
	豆腐のたらこスープ仕立て(豆腐)	4000	0.1	?			
	豆腐のたらこスープ仕立て(豆腐)	500	0.1	3F水風光譜			
	湯豆腐のたいみそがけ(豆腐)	500(700)	0.2	?			
	湯豆腐のたいみそがけ(豆腐)	500	0.2	立			
							光硬

2・食材量のみで、ミキサーにかけ、増粘剤をいれる献立

3・食材量に加水し、ミキサーでまわす献立

加水あり・まとめる粉なし 献立名				R5.2.17				
料理名		食材量 (g)	加水量 (%)	加水 種類				
煮豆(手作り)か既製品かをチェック表に記入し、配膳車に貼って下さい。								
	金時豆の甘露(手作り)	500	0.42	煮汁	3F硬			
	金時豆の甘露(手作り)	500	0.6		4F硬			
	金時豆の甘露(手作り)	500	湯0.5		全70F	普		
	金時豆の甘露(手作り)	500	甘露の汁0.5					
	金時豆の甘露(手作り)	500	0.4	菓(煮汁なし)	4F軟	他は、普		
	白いんげん豆の甘露(手作り)	500	0.5	菓(煮汁なし)	4F硬	他は、普		
	ソノノリ大豆	500	0.6	湯	500g湯300g			
	ソノノリ大豆	500	0.6	湯	2F3F水風光譜			
	ソノノリ大豆	500	0.3	だし	2F軟			
	ソノノリ大豆	500	0.33	水	4F硬			
	ソノノリ大豆	500	0.6	湯	500g湯300g			
	ヤマザキ三色煮豆	500	0.4		次回0.2%で			
	ヤマザキ三色煮豆	500	0.2	湯	2F4F水風光譜			

4・食材量に加水し、ミキサーでまわし、増粘剤をいれる献立

加水あり・まとめる粉あり 献立					R5.2.20 ①	
料理名		食材量 (g)	加水量 (%)	加水 種類	まとめる粉 使用量 (%)	
三色丼	SMふんわりたまごそぼろH	500	0.4	だし	0.3	
	SMふんわりたまごそぼろH	500	0.3	だし	なし	
	極洋 焼きほくし身	500	0.4	だし	0.3	
	とりひき肉	500	0.4	煮汁+だし	0.3	
	絹さや	300	0.66	だし	0.3	
鶏の治部煮	鶏の治部煮(さつまいも)	500	1	だし	スベラカーゼ 1%	
スベラカーゼの使用方法 ミキサーに食材量200gを入れ、スベラカーゼ1%入れ、残りの食材量300gを入れる。最後に温めただしを加えてミキサーにかける。						
鶏の治部煮	鶏の治部煮(鶏しいたけ)	2500	片栗粉50		なし	
鶏	安心素材ミートボールB	500	1	煮汁	0.6	

4・食材量に加水し、ミキサーでまわし、増粘剤をいれる献立

作りやすさと美味しさへの追及

- ジャガイモやさつまいもなどデンプン質の多い食材の時、**増粘剤の種類を変える。**
- マヨネーズで和えるキャベツのサラダは、ミキサーにかける時の加水が水だと味が落ちる
 - ↓ 加水を変えてみよう！
 - 1 • 加水を牛乳+マヨネーズ・・・味はいいが、作りにくい
 - ↓ 作りかたを変えてみよう！
 - 2 • 加水を牛乳+コンソメ・・・味もいいし、作りやすい

今後も手作りのソフト食の基準作りに取り組んでいきます。

ユニバーサルデザインフードの活用

- ユニバーサルデザインフードとは
日常の食事から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した食品。
食品を『かたさ』や『粘度』に応じて4段階の区分ある。

竜爪園では、
ユニバーサルデザインフードの【舌でつぶせる】区分の既製品の商品も使用しています。

ユニバーサルデザインフードの商品

竜爪園で使用している区分



区分	 容易にかめる ユニバーサルデザインフード	 歯ぐきでつぶせる ユニバーサルデザインフード	 舌でつぶせる ユニバーサルデザインフード	 かまなくてよい ユニバーサルデザインフード
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
	肉じゃが	やわらか肉じゃが	具材小さめやわらか肉じゃが	具材小さめさらにやわらか肉じゃが
	調理例(ごはん)			
物性規格	かたさ上限値 N/m ²	5×10 ⁵	5×10 ⁴	ゾル:1×10 ⁴ ゲル:2×10 ⁴
	粘度下限値 mPa·s			ゾル:1500 ゾル:1500



※「ゾル」とは、液体、もしくは固形物が液体中に分散しており、流動性を有する状態をいう。「ゲル」とは、ゾルが流動性を失いゼリー状に固まった状態をいう。

今後の課題とお願い

- 手作りのソフト食が基準化され、誰が作っても同じものが作れるようにしていく事！

- 栄養課のみだけでなく、
各フロアの方々や各部署の方々の力も借りて、美味しく、食べやすいものを提供していきたいので、

今後もお協力お願い致します。



学会分類2021

正式名称「日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類「2021」

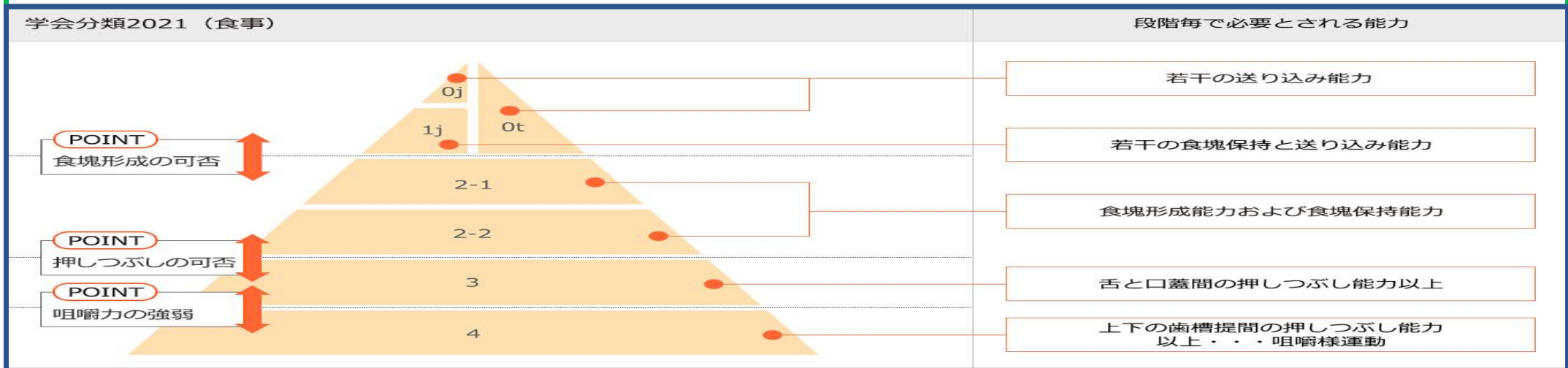
病院・施設・在宅医療および福祉関係者が共通して使用できることを目的に、食事5段階およびとろみ3段階について段階分類をしている。

簡便のための早見表と解説があり、原則的に段階を形態のみで示し、量や栄養成分については設定していない。



共通言語化した基準「学会分類」に当てはめ、言葉でも食事形態が伝わるようにしていけたら、このソフト食が自分たちのものになるのかなと思っています。

学会分類2021（食事）		嚥下食 ピラミッド	特別用途食品 許可基準区分	UDF	
<ul style="list-style-type: none"> ●均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したゼリー ●離水が少なく、スライス状にすくうことが可能なもの 	 0j	<ul style="list-style-type: none"> ●均質で、付着性・凝集性・かたさに配慮したとろみ水（原則的には、中間のとろみあるいは濃いとろみのどちらかが適している） 	L0	許可基準I	—
	 1j		0t	L3の一部 (とろみ水)	—
<ul style="list-style-type: none"> ●均質で、付着性・凝集性、かたさ、離水に配慮したゼリー・プリン・ムース状のもの 		2-1	L3	許可基準II	かまなくてもよい (ゼリー状)
		2-2		許可基準III	かまなくてもよい
<ul style="list-style-type: none"> ●ピューレ・ペースト・ミキサー食など、均質でなめらかで、べたつかず、まとまりやすいもの 2-1: 均質でなめらか 2-2: 不均質なものも含む ●スプーンですくって食べることが可能なもの 		3	L4	—	舌でつぶせる
		4		—	舌でつぶせる および 歯ぐきでつぶせる および 容易にかめるの一部
<ul style="list-style-type: none"> ●形はあるが、押しつぶしが容易、食塊形成や移送が容易、咽頭でばらけず嚥下しやすいように配慮されたもの ●多量の離水がない 		3	L4	—	舌でつぶせる
		4		—	舌でつぶせる および 歯ぐきでつぶせる および 容易にかめるの一部
<ul style="list-style-type: none"> ●かたさ・ばらけやすさ・貼りつきやすさなどのないもの ●箸やスプーンで切れるやわらかさ 		3	L4	—	舌でつぶせる
		4		—	舌でつぶせる および 歯ぐきでつぶせる および 容易にかめるの一部



ご清聴ありがとうございました

