



ハッピークッキングの



食形態別調理テキスト



特定非営利活動法人地域ケアさぽーと研究所
小暮美代子

ハッピークッキングの



食形態別調理テキスト

初めて介護食（形態別調理）を作る人、
毎日の介護食（形態別調理）に困っている人
調理は得意だが、介護食（形態別調理）は難しい
と考えている人の事典です

食べる機能にあわせた
食べやすく、おいしい、食事が食べる楽しみになる工夫、
作ることに興味を持てる工夫をわかりやすく解説しました。

特定非営利活動法人地域ケアさぽーと研究所

小暮美代子

はじめに

小暮美代子

食事に関して種々の問題を抱えている障がい児(者)や高齢者が、食べたいものを、好きな人たちと同じ食卓で楽しく食べられることはとても大切なことです。

食事は1日3回行われる重要な営みのひとつで、食べられることが生活意欲の向上につながり、食べることを楽しみの一つにすることは満足感や生きている実感を味わえます。また、おいしい、食べやすい、楽しいと思って食べることは消化吸収のよさにつながります。

食べる機能は、初期食・中期食・後期食・完了食・幼児食・成人食の段階をへて発達し、段階を飛び越えることはあまりありません。食品の軟らかさ硬さも段階的に変化させ急に形態を大きく変えることはありません。

食物形態別調理は、咀嚼や嚥下の状態に合わせた調理の特性を生かす方法です。個々の状態に応じ、食べる機能に見合った軟らかさに調理した食材を、慣れやすい味付けやとろみで、安全で上手に食べられるような形態に調整する手段です。たとえ少量でも好きな食事を口の中に入れて味わい、胃液を分泌させ、自分の口で味わえること、味や色合いなど五感を使って食べることが、さまざまな経験につながります。食物形態別調理を行うことにより、誤嚥や誤飲・ムセを防ぎ、多くの食材を知り、食習慣などの生活習慣が健康を保つ上で好ましくないために起こる「生活習慣病」を予防できます。

食物形態別調理の目的

- 1 食べる機能と行動の発達段階を理解し、摂食機能を向上させる。
- 2 適正な栄養所要量を満たす。
- 3 たくさんの食材を知り、おいしい食事を味わい、味覚を育てる
- 4 安全で食べやすい食事が楽しめる

本書は、保護者(家族)、施設関係者、学校関係者などの質問を中心に、誰でも食べやすい食事を調理できるための案内役として作成しました。介護食(形態別調理)の悩みを解消するための事典として役立てていただきたいと思います。これが絶対ということではありません。毎日の工夫で食物形態別調理が向上されることを願っています。

○写真「食べやすい形態の工夫」は、毎日使用する食材を中心に、圧力鍋の加熱時間、切り方、大きさ、調理の要点について写真を使用して解説しています。

○第1章では、食物形態別調理の必要性、食べる機能の特徴や目安についてまとめました。

○第2章では、別調理についてまとめました。特に、食材については約120点を14ページにわたり詳しく一覧表で触れ、食材の特徴や加工に役立つ情報を紹介しています。実施した初期食・中期食・後期食の調理実習のレシピも参考にしてください。

○第3章では、再調理についての考え方、とろみの種類、効率の良い作業の方法、市販惣菜や冷凍食品、レトルト食品の再調理の工夫を一覧で紹介しています。

はじめに	3	9 鶏肉ささみを使用した	
もくじ	4	肉団子の形態別調理	36
写真 食べやすい形態の工夫		10 マグロを使用した	
別調理の工夫		ハンバーグ状の形態別調理	37
・人参	5	11 卵の形態別調理	38
・きゅうり、きゃべつ	6	12 豆腐の形態別調理	38
・長ねぎ、ごぼう	7	第3章 再調理	
・その他の野菜	8	1 再調理	39
・魚、肉	9	2 再調理の方法	39
お粥を作る	10	3 発達段階に応じた再調理の仕方	39
形態食の展開	11	4 再調理に必要なところみ	40
再調理で形態食を作る	12	5 再調理の心得	41
第1章 食物形態別調理		6 再調理を実施するときの要点	42
1 食物形態別調理とは	13	7 食べにくい料理を食べやすくする調理法	42
2 食物形態別調理の目安・考え方	14	8 再調理の問題点	42
3 食物形態別調理	15	9 再調理に使用する主な調理器具等	43
第2章 別調理		10 再調理や盛りつけ等を行うときの衛生	43
1 別調理	15	11 再調理する前に考えてみましょう	44
2 別調理の効用	16	12 市販食品や冷凍食品、レトルト食品の	
3 別調理の留意点	16	再調理の工夫	
4 別調理の基本	17	(1) ご飯をお粥に再調理	45
参考		(2) パンをお粥に再調理	45
ミキサーやミルサー、フードプロセッサー	18	(3) 麺類をお粥に再調理	45
5 食物形態別調理の		(4) 芋類の再調理	45
作り方・ポイント等の目安	19	(5) 豆類・豆腐類の再調理	45
6 食物形態別調理の作り方(概要)	20	(6) 卵料理の再調理	46
7 別調理で行う主な食材の		(7) 魚料理の再調理	46
下処理と加熱時間の目安	21	(8) 肉料理の再調理	47
8 食材別・形態別のポイント		(9) 野菜料理の再調理	47
(1) 穀類の形態別ポイント	22	(10) 果物の再調理	48
(2) 芋類の形態別ポイント	22	(11) きのこと類の再調理	48
(3) 豆類の形態別ポイント	23	(12) 海草類の再調理	48
(4) 卵類の形態別ポイント	24	13 再調理の方法(例)	
(5) 魚介類の形態別ポイント	24	ルウを使用する料理	49
(6) 肉類の形態別ポイント	26	しゅうまい、ハンバーグ	50
(7) 野菜類の形態別ポイント	27	野菜の五目煮	51
(8) 果物類の形態別ポイント	32	参考 学校給食の形態別調理	
(9) きのこと類の形態別ポイント	33	・ご飯の献立	52
(10) 海草類の形態別ポイント	34	・パンの献立	53
(11) 乳・乳製品の形態別ポイント	35	・めんの献立	54
(12) 種実類の形態別ポイント	35		

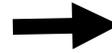
食べやすい形態の工夫

圧力鍋は圧がかかるため沸騰点が110～125℃位まで上昇し火の通りが早くなり、普通の鍋に比べて調理時間は約1/3とされています。初期食は短時間の加圧でミキサーやミルサーと併用するためビタミン類が豊富です。後期食も短時間でごく軟らかく調理することができます。中期食は、繊維質の多い野菜を口当たり良く、舌でつぶせる軟らかさに調理するには時間がかかります。

人参の別調理（31ページ）



加圧する



○人参の皮は厚くむき、縦半分に切り、圧力鍋で蒸します。または茹でてからそれぞれ形態に合わせて切ります。

○むいた人参の皮は、捨てずに、軟らかく茹でて味を付け、とろみやソースを工夫し、魚や肉に添えると食べやすくなります。

初期食に作る

○初期食は、中心にある黄色い部分を取り、適当に切ってからだし汁や茹で汁を使用してミキサーにかけ、鍋に入れて弱火でとろみを付けます。

◆黄色い部分は苦みや渋みがあり硬くおいしくありません。



ペースト状

中期食に作る

○中期食も、中心にある黄色い部分を取り除いた方がおいしく仕上がります。

○中期食の切り方は、3～7mmくらいの角切りや厚めの色紙切りで料理ごとに揃えて切ります。茹で上がりが少々硬い場合は笹切りに切り、逆からも笹切りにして、みじん切りにします。



※ 包丁を斜めにして切る



後期食に作る

○後期食の切り方で、料理ごとに切り方を揃えます。7～9mmくらいの角切りや厚めの色紙切り、銀杏切り、短冊切り、乱切りなど使い分けします。茹で上がりが少々硬い場合はまず笹切りにしてから、せん切りにします。



○かじり取り練習用の人参は、20～30分圧力鍋で蒸し、持ちやすいようにタテに切ります。



きゅうりの別調理（28ページ）



→
圧力鍋で井桁に組んで蒸します



きゅうりの皮と種を軟らかく煮てミキサーにかけ、鍋に移して火にかけ、水溶きしたくず粉でとろみを付け、ペースト状に作り、初期食・中期食・後期食の彩りにそえます

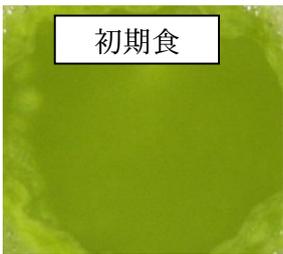


○形態ごとに圧力鍋で加熱するときは、初期食と中期食はきゅうりの皮と種を取り、後期食は皮をまだらにむきます。

○初期食、中期食、後期食を圧力鍋で一度に加熱するときは、加圧してから中期食や後期食に合わせて切り、茹でます。

○初期食は鍋で茹でてミキサーにかけ、鍋に戻して水溶きくず粉でとろみを付けます。

蒸し時間の目安	初期食	3～5分
	中期食	10～20分
	後期食	3～5分



初期食



中期食



後期食

きゃべつの別調理（28ページ）



①一度に初期食・中期食・後期食の形態を作るには

○きゃべつはタテ半分に切り10～20分蒸します。

○きゃべつの中心の軟らかい部分を中期食、中間を後期食、外側を初期食に分けます。

②初期食・中期食・後期食の形態ごとに作るには

○初期食は、きゃべつの外葉を茹でてミキサーにかけ、鍋に移して火にかけ水溶きくず粉でとろみを付けます。

○中期食と後期食はタテ半分に切り圧力鍋で蒸します。

蒸し時間の目安	初期食	5～10分
	中期食	20～25分
	後期食	10～20分

②の作りかたの初期食



中期食：0.8cm位の色紙切り



後期食：1.5cm位の色紙切り

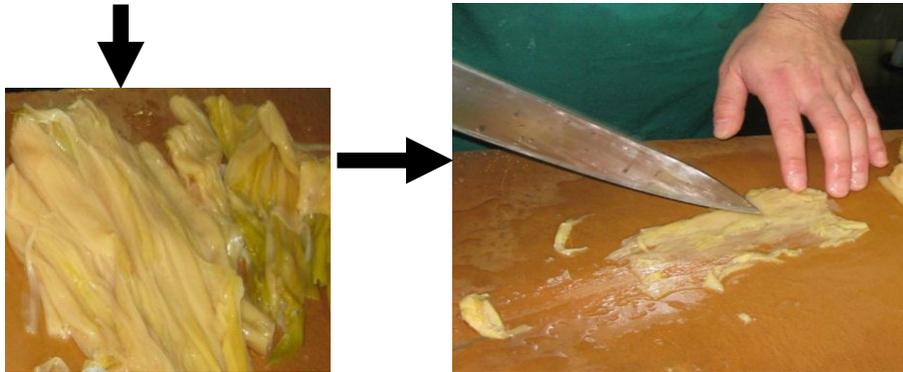


○きゃべつは季節や産地により繊維の状態がさまざまに形態にしにくい野菜です。下処理の段階で繊維を断ち切るように切る工夫がポイントです。

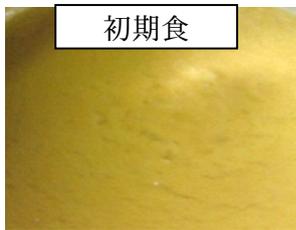
長ネギの別調理 (31 ページ)



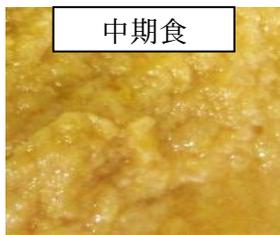
○長ネギの外側をむき、圧力鍋に入る長さに切って25～30分蒸します。
 ○蒸し上がりの状態を見ながら中期食・後期食に分けます。繊維が多いので形態に分けられない時もあります。初期食は硬い部分をミキサーやミルサーにかけます。



○中期食は繊維を取り除いて作ります。
 ○後期食は繊維の柔らかい部分を使います



初期食



中期食



後期食

ごぼうの別調理 (28 ページ)

- ①ごぼうは皮をむき、縦割りにして圧力鍋に入る長さに切り30～40分程蒸します。
- ②ごぼうの柔らかい部分を斜めそぎ切りにして後期食に使用します。斜めそぎ切りにしてからせん切りやみじん切りにします。
- ③ごぼうの初期食、中期食はミキサーにかけます。
- ④初期食は、繊維が崩れにくいいため裏ごしします。
- ⑤後期食、中期食、初期食のそれぞれにくず粉で作ったトロミをからめます。

○ごぼうは、産地や季節によっては後期食には向かない食材です。
 ○後期食が難しい場合は、中期食と同じ形態に作り、この時の中期食は目の細かいザルでこします。



初期食



後期食



そぎ切りしています

その他の野菜

繊維の多い葉物



○ほうれん草や小松菜、チンゲンサイは茎の部分を切り落とし、葉先と分けます。葉脈や茎は包丁の刃先で繊維を切るように細かく切り込みを入れ、茹で時間に差を付けて後期食・中期食の形態に分け、食べやすく切ります。初期食は後期食程度に茹でてミキサーやミルサーにかけます。

○きゃべつや白菜を少量使用するときは、株元や茎、葉脈の太い部分は、包丁を斜めに入れてそぎ落とします。茎や葉脈は包丁の刃先で細かく切り込みを入れて茹でます。茹で方は葉物と同じです。

○繊維が残る野菜は指でつぶせる程度に軟らかく茹でます。
○栄養分や旨味が逃げるので、茹でてから切ります。



玉ねぎ (30ページ)



○玉ねぎの皮は外側ともう1枚むき、タテ半分に切り圧力鍋で20～25分蒸し、中心を中期食、中間を後期食、外側を初期食に分けて使用します。

○後期食の肉や魚のハンバーグ状に使う玉ねぎは、みじん切りにして耐熱容器に入れます。水をひたひたより多く入れて、電子レンジに10分かかります。

じゃがいも (23ページ)



○季節や種類により扱い方に違いがあります。
○ほくほくした芋はむせやすく、のどに詰まらせる危険があるため、だし汁、牛乳その他水分を加えます。

○油分を加えると舌ざわりがよくなり、食べやすく、飲み込みやすくなります。

○十分に煮込むと溶けて自然なとろみになります。



マッシュポテト

○じゃがいもの下処理の方法(3例)

①じゃがいもの皮をむかずに丸のまま茹でる。または蒸します。

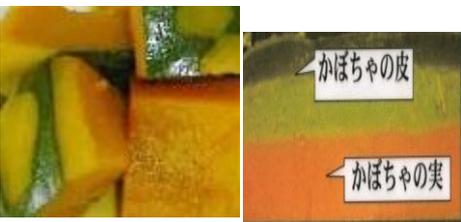
※むかない方が水っぽくならない

②じゃがいもの皮をむき、一口大に切って茹でる。または蒸します。

③じゃがいもを蒸す、または茹でてからマッシュにします。熱いうちに熱い水分で調整しながらつぶすと粘りがでにくくなり、冷めてからマッシュにすると粘りがでやすくなります。初期食は中期食と一緒にザルでこしてから裏ごしすると滑らかです。

丸のまま	初期食	30分
蒸し時間の目安	中期食	25～30分
	後期食	20～30分
自然冷却		15分

かぼちゃ (28ページ)



①かぼちゃの皮をむいてから煮込むと食べやすくなります。後期食は繊維が少なければそのまま食べられます。繊維が多いときは小さめに切ります。

中期食が硬いときは煮汁を調整してザルで繊維をこすと食べやすくなります。初期食は中期食を裏ごします。

②かぼちゃの皮は水分を調整しながらミキサーやミルサーでまわすと滑らかなペースト状になります。

後期食 (肉・魚)

軟らかい
ハンバーグの形状



○後期食の肉は二度挽肉を使用します。
○焼いてしまる魚やぼそぼそする魚は、生魚の皮と骨を取り、フードプロセッサーにかけ、肉の二度挽き状にします。
○つなぎは、パン粉・火を通したみじん切りの玉ねぎ、だし汁等を使用してよく練り、20～25分蒸してハンバーグ状に、または、茹でて団子にします。

○身が軟らかくあぶらを含む魚は、骨と皮を取り少し小さめの一口大に切り、片栗粉をまぶし蒸す、または茹でます。その後食べやすく加工します。

一口大を片栗粉をまぶして茹でる



茹でた魚をすり鉢ですり、とろみを入れた滑らかな状態



中期食



魚類

肉類



フードプロセッサーにかけ



蒸す
または
茹でる



軟らかい
テリーヌ
の形状

○中期食は生肉(ささみは筋を取る)や生魚(骨や皮を取る)を一口大に切り、フードプロセッサーにかけ、指をすりあわせた時にざらつき感がない状態にします。
○つなぎは、水溶きしたくず粉、すり下ろした長いも、だし汁等を使用して十分に練り、20～25分蒸してテリーヌ状にします。または、茹でて団子状に仕上げます。

初期食

①フードプロセッサーにかけます ②生の状態で裏ごしします ③蒸します



魚類

肉類



軟らかいテリーヌの形状



初期食は蒸し上がりをミキサーにかけます。



○初期食は生肉(ささみは筋を取る)や生魚(骨や皮を取る)を一口大に切り、フードプロセッサーにかけ、指をすりあわせた時にざらつき感がない状態にします。その後、裏ごしして滑らかな状態にします。
○つなぎは、水溶きしたくず粉、すり下ろした長いも、だし汁等を使用して十分に合わせ、テリーヌ状や団子状に仕上げます。
○蒸したテリーヌや茹でた団子の肉や魚をミルサーにかけて裏ごしし、鍋に移して火にかけ、滑らかさの調整をします。この時にざらつき感がある場合は再度裏ごしします。

お粥を作る (22 ページ)

○水分と米の目安

産地、収穫時期、米の搗き方や時間、水の温度、水分量、気温等により炊きあがりに違いがあります。

米:水	初期粥	中期粥	後期粥	軟飯
米	1	1	1	1
水の倍数	4~5	5~6	3~4	2~3
形状				
米は洗って30分以上水に浸しておく	時間がたつと水っぽくなるので工夫する必要がある	炊きあがりの粒の硬さに注意する。粒を嫌がる時はスプーンでつぶす	炊きあがりはふわふわ感のあるツブツブ状	水気を吸ってなじみ、おにぎりが握れる程度

○初期粥の作り方

- ①粥で作る 初期食は炊きあがりの粥をミキサーやミルサーにショートカットでかけて粘りを防ぎます。その後裏ごしして胚芽などの粒を取り除きます。裏ごしした後弱火で水分を調整したり、粘らないように熱湯で調整したりすることもあります。



- ・粘らない
- ・時間がたつても水っぽくならない



②米粉で作る

- ①鍋に米粉1に対して10倍の水を入れ、よくかき混ぜてから火にかけます。
- ②中火で透明になるまでかき混ぜ、焦がさないようにフツフツと沸騰させます。

麺粥を作る (22 ページ)



後期食	<p>普通食の麺類を使う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・冷凍うどんはこしが有りすぎるので使えません。 ・うどん、中華麺などは一度茹でこぼしてから使います。
中期食	<ul style="list-style-type: none"> ・うどん、中華麺は麺の芯まで軟らかくすると、麺の外側から溶けてくるので形が残せません。冷麦に変えると作りやすくなります。 ・麺を短く切って弱火で時間をかけてたくたに煮ます。 ・スパゲティーやマカロニは種類により茹で上がりの硬さが違います。
初期食	<ul style="list-style-type: none"> ・中期食や後期食に煮た麺をザルにあけ、汁で調整しながら叩くようにすりつぶすと粘りません。ミキサーにかけるときは粘りに注意します。

形態食の展開

形態別	献立名	概要
	牛乳 ごはん 豆腐のグラタン ブロッコリーのあえもの とさかのりと野菜のスープ みかん	普通食の食材 豆腐グラタン(木綿豆腐、鶏もも肉、かに、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ほうれん草、小麦粉、チーズ) あえもの(ブロッコリー、赤ピーマン、きゃべつ) スープ(赤とさかのり、干し椎茸、人参、長ねぎ)
	牛乳 軟飯 豆腐とかにのグラタン風 ブロッコリーの盛り合わせ とさかのりと野菜スープ みかん	普通食との違い 豆腐グラタンの木綿豆腐を絹ごし豆腐に変える チーズを生クリームに変える みかんは皮をむいて食べやすくする 忙しいときはみかんの缶詰に変える
	牛乳 お粥 豆腐とかにのホワイトシチュー ブロッコリーの盛り合わせ とさかのりと野菜スープ みかんゼリー	後期食との違い 豆腐のグラタンを豆腐のシチューに献立を変える 豆腐は角切りではなく、豆腐団子にする みかんはみかんゼリーに献立を変える
	牛乳 お粥ペースト 豆腐とかにのホワイトシチュー ブロッコリーの盛り合わせ とさかのりと野菜スープ みかんゼリー	中期食との違い 基本は粒無しの滑らかなペースト状 豆腐は豆腐団子を作らないで豆腐のすり流しにする みかんゼリーは中期食をミキサーにかける
	牛乳 ごはん かじきの照り焼き さつまいもとリンゴの重ね煮 野菜とじゃこのおかかあえ 沢煮椀	普通食の食材 重ね煮(さつまいも、りんご、レモン、バター) おかかあえ(きゃべつ、もやし、赤ピーマン、じゃこ、鰹節) 沢煮椀(豚肉もも、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、里芋、人参、しめじ)
	牛乳 軟飯 かじきのバーグあんかけ さつまいもとリンゴの煮物 野菜とじゃこのあえもの 沢煮椀	普通食との違い 魚の照り焼きは魚のハンバーグに献立を変える さつまいもとリンゴの重ね煮は盛り合わせにする 野菜のあえものは野菜の盛り合わせにする 沢煮椀の豚もも肉は豚ロース肉に変え団子にする
	牛乳 おかゆ かじきのテリーヌあんかけ さつまいもとリンゴの煮物 野菜とじゃこのあえもの 沢煮椀	後期食との違い 魚のハンバーグは魚のテリーヌに献立を変える 沢煮椀の豚もも肉は豚ロース肉に変えてテリーヌを作り切り分ける(テリーヌではなく団子でもよい) 和え物のじゃこはしらす干しに変える
	牛乳 おかゆペースト かじきのテリーヌあんかけ さつまいもとリンゴの煮物 野菜とじゃこのあえもの 沢煮椀	中期食との違い 基本は粒無しの滑らかなペースト状

再調理で形態食を作る

唐揚げ、豚カツ、フライ、天ぷら
などの揚げ物の再調理



繊維をすり鉢で
すってつぶす



魚 46ページ
肉 47ページ

魚類の再調理



鯖のみそ煮



後期食の
揉み込み



初期食の
裏ごし

グラタンの再調理 49ページ



桜エビの再調理



包丁の先で桜エビ
をこすり、つぶす

◎初期食・中期食・後期食を一度に再調理するときは、ミルサーやフードプロセッサーの回転数や時間差で処理します。初期食・中期食・後期食の分量を容器に入れ、最初、後期食の形態を作ってから取り出し、次に中期食を作ってから取り出し、最後に丁寧に初期食を作ります。量が少ないと器具が回転しないので、水分の少ない順に回転させながら取り出します。

- ①唐揚げやトンカツ、フライなどの揚げ物を温めます。衣を取りひたひたの湯に15分以上浸け、ミルサーやフードプロセッサーに回転数、時間差でかけ、後期食、中期食、初期食の順に衣を作ります。
 - ②鶏肉や豚肉、魚などは繊維を包丁で断ち切り、すりこぎや麺棒で叩き、肉を軟らかくします。
 - ③後期食は②で食べやすい状態であれば一口大に切ります。
・食べにくいようであれば水分やとろみを調整しながら、すり鉢ですったり、さっとフードプロセッサーにかけます。
 - ④中期食はすり鉢ですり、水分ととろみの調整をします。
または、だし汁やとろみを調整しながらミルサーにかけます。
 - ⑤初期食はだし汁を調整しながらミキサーやミルサーにかけ、裏ごししてとろみを加えます。
 - ⑥皿に各形態ごとに肉類や魚類などを盛り、衣を添えます。普通食のソース類にとろみを加えてかけます。
- しゅうまいやハンバーグなどの挽肉料理は温めてから②のすりこぎや麺棒で叩くことから再調理します。(50ページ参照)



- ①魚を温めて骨と皮を取ります。再調理は小骨が少ない魚を選びます。
- ②後期食は、あぶらが多く、身が軟らかい魚は7～8mmの角切りにしてからあんをからめます。
・少しポソポソする時は、ほぐしてだし汁や煮汁を調整しながらとろみを混ぜて揉み込みます。
・食べにくいようであれば水分やとろみを調整しながら、すり鉢ですったり、さっとフードプロセッサーにかけます。
- ③中期食はだし汁やとろみを調整しながらミルサーにかけます。
・軟らかければすり鉢ですり、水分ととろみの調整をします。
- ④初期食はだし汁を調整しながらミルサーにかけ、裏ごししてとろみを加えます。
また、ミキサーやミルサーに魚のすりつぶしとお粥を一緒に入れてかけます。裏ごしすると滑らかな初期食ができます。
- ⑤再調理した魚は、各段階ごとにあんをかけると食べやすくなります。

- ①グラタンが冷めていたら温めます。
- ②グラタンの食材をそれぞれ取り出し、残ったルウを裏ごしします。
- ③肉類、魚類、甲殻類、豆腐等は単独で再調理します。後期食、中期食の順にミルサーやフードプロセッサーにかけ時間差をつけて取り出します。量が少ない時は一括して初期食にします。
- ④その他の材料は、多いときは単独で、少ない時は合わせて後期食、中期食の順にミルサーやフードプロセッサーにかけ時間差をつけて取り出します。
- ⑤マカロニ等のパスタ類は軟らかく茹でてから、形態を作ります。後期食はカット、中期食はすりつぶし、初期食はミルサーにかけます。
- ⑥裏ごしたルウは再調理の食材にルウとして混ぜる、ソースにする、とろみにするなど工夫して使います。

第1章 食物形態別調理

1 食物形態別調理とは

「形態別調理」とは、一人ひとりの発達段階に応じた食物形態に調理することです。

普通食とは別に、下処理の段階から初期食、中期食、後期食それぞれの特徴を生かして別々に調理し、口腔機能の発達を促し、学習できる課題食です。

「障害のある児童・生徒の食事指導の手引き(東京都教育委員会)」より

食べる機能を高める食物形態

*「嚙む力を促します」「嚙む力を育てます」というと、硬いもの食べさせた方がよいと思われがちです。しかし、普通食を細かく刻んだり、フードプロセッサーにかけたりしても、繊維や挽肉の細粒は崩れずに口腔内に残り、口腔内で咀嚼して食塊を作ることは難しく、じょうずに飲み込むことはできません。また、食べる機能と食物形態が一致していないと、不自然な食べかたになり、むせや誤嚥を引き起こしやすく、偏食になりがちで、栄養バランスがとれなくなることもあります。さらに、食事の量や味、使用食品が限定されるため、低栄養や発育不良になりやすく、気管支炎や肺炎を起こしたり、時には一命に関わることもあります。

1 食べる機能に応じた食事の3つの大きな役割

- ① 食べる機能を向上させ自立を促します。
- ② 種々な食品を献立に組み入れて調理されているため、バランスよく栄養がとれます。
- ③ 季節や素材のおいしさを知り、食べることの意欲や喜びを身につけます。

2 献立・調理・食物形態のポイント

- ① 給食指導上から普通食と同じ食品を使用し、繊維等もしっかり取り入れ、かつ誤嚥のない食物形態を工夫し、嚙んで食べるチカラを育てる料理を心がけます。
- ② なるべく旬(しゅん)の食材を使用し、食べやすい大きさ、軟らかさに仕上げます。
- ③ 見た目にも美しく食欲がわく彩り、食べておいしい味付け、薄味を工夫します。
- ④ 適温を心がけます。
- ⑤ 料理の内容にあった食器、または機能に応じた使いやすい食器を選びます。

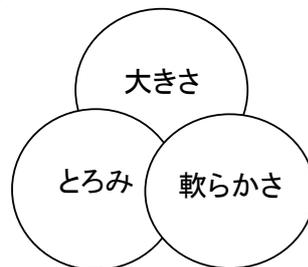
※特に初期食は

- ・口腔から咽頭部にかけて飲み込みやすさと軟らかさがあり、むせや誤嚥の起こりにくい食物形態にします。
- ・十分な栄養と水分が補給できる、素材を生かした味付けにします。

(参考)

伊藤裕之他:嚥下障害の食事の検討(高齢者のアンケート結果)より				
	誤嚥しやすい食べ物	摂食しにくい食べ物	食べやすい食品	摂食しやすい食べ物
①	水分状のもの	パサパサした食べ物	プリン状	トロツとした食べ物
②	繊維状のもの	かみ切りにくい食べ物	ゼリー状	かみ切りやすい食べ物
③	スポンジ状のもの	水分の多い食べ物	粥状	水分の少ない食べ物
④	ぼそぼそしたもの	味の濃い食べ物	ポタージュ状	味の薄い食べ物
⑤	弾力のあるもの	嫌いな食べ物	ヨーグルト状	好きな食べ物
⑥	口腔内に付着しやすいもの			
⑦	のどに詰まりやすいもの			
⑧	酸味の強いもの			
⑨	刺激の強いもの			
⑩	味の濃すぎるもの			

食物形態別調理の3要因とは



食物形態別調理の要点

- ・形状の均一性
- ・粘稠性
- ・外観
- ・色調
- ・味
- ・臭い
- ・適温

「味わう」とは

- ◇口に入る感覚(盛り付け、色彩、香り)
- ◇口に取り込んだときの感覚(形、硬さ・軟らかさ・粘稠性)
- ◇咀嚼による感覚、歯ごたえ、(唾液に溶けた)味
- ◇飲み込むときの喉ごし

小さくするより、潰しやすく、まとめやすく

2 食物形態別調理の目安・考え方

発達段階	初期食	中期食	後期食	完了食～普通食
	捕食練習期	押しつぶし練習期	咀嚼練習期	自立準備期～
特徴	ゴックン口唇食べ期	もぐもぐ舌食べ期	かみかみ歯ぐき食べ期	カチカチ歯食べ期
食べる機能の発達段階	経口摂取準備期 嚥下機能獲得期 捕食機能獲得期	捕食機能獲得期 押しつぶし機能獲得期	すりつぶし機能獲得期 自食準備期 手づかみ食べ機能獲得期	食具(食器)食べ機能獲得期
主な発達の特徴	<ul style="list-style-type: none"> 口唇を閉じて飲み込む(随意的閉鎖) 舌の前後運動 上唇の形が変わらない 下唇が内側に入る 口角があまり動かない 	<ul style="list-style-type: none"> 口唇をしっかり閉じたまま、顎の上下運動 舌の前後・上下運動 顎の上下運動 口角が左右対照的に外側に動く 	<ul style="list-style-type: none"> 口唇をしっかり閉じたまま、顎の咀嚼運動 舌の前後・上下・左右運動 顎の上下・左右運動 上下唇がねじれながら協調する 	<ul style="list-style-type: none"> 咀嚼運動の完成 舌は自由に動く 顎は自由に動く
咀嚼能力	<ul style="list-style-type: none"> どろどろのものが飲み込める 成熟嚥下 唇を閉じてヨーグルト状の食べ物をゴックンと飲み込み、そのまま嚥下できる(何もしないでゴックンと飲み込める) 	<ul style="list-style-type: none"> 数回もぐもぐして舌で押しつぶし咀嚼する 上顎に舌で押しつぶして飲み込める 舌で形を崩して飲み込める 上下唇を使って挟み込んでとりこめる 	<ul style="list-style-type: none"> 歯ぐきで咀嚼する 舌ではつぶせない。歯ぐきでつぶして食べられる 歯ぐきに置いた食べ物を落とさないように頬や舌で挟み込んですりつぶせる 一口量が噛みとれる 	<ul style="list-style-type: none"> 歯が崩出するに従い咀嚼運動が完成する 前歯で噛み取り、奥歯ですりつぶして食べられる(赤ちゃんはまだ歯が生えていないので、噛みちぎるようなものは難しい)
主な障害の症状	<ul style="list-style-type: none"> 口唇からこぼれる 過開口 舌がでる スプーンを噛む 	<ul style="list-style-type: none"> 丸飲み 舌がでる 口腔内で食塊に形成できない 	<ul style="list-style-type: none"> 丸飲み 口角からこぼれる 口腔内に食物をため込む 	<ul style="list-style-type: none"> いぬぐい 口の中に押し込む 流し込む こぼす
形態の例	<ul style="list-style-type: none"> ヨーグルト状 マヨネーズ状 ペースト状 粒無し 	<ul style="list-style-type: none"> プリン状 ゼリー状 絹ごし豆腐状 煮南瓜(皮取り) 	<ul style="list-style-type: none"> 人参軟らか煮 二度挽き肉の料理 えびせん 	<ul style="list-style-type: none"> 煮野菜スティック 薄切りチーズ 棒チーズ
食べさせ方	下唇にスプーンをのせ、パクパクしながら口に入れるのを待つ	下唇にスプーンをのせ、パクッと上唇で挟みとらせる	食物を前歯でかじり取る練習が必要ときは手づかみ食べ	<ul style="list-style-type: none"> 手づかみ食べ 一口量に注意する
形態別調理の目安	<ul style="list-style-type: none"> ◇口に入ったらそのまま飲み込め、粒が無く、滑らかな形状 ◇水分が多く、適度の粘稠度があるドロドロの状態、平らなスプーンから流れ落ちない食事の形状 ・どろどろ状 ・べたべた状 ・ペースト状・水分少なめ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇形のある食べ物を自分の力でつぶして唇を閉じ、飲み込める軟らかさ ◇形があり、舌でつぶせる程度の軟らかさで、粘稠性があるもの。軟らかくても水分が少なく、パサパサの食物はむかない ◇軟らかい固形食になるように工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ◇軟らかいけれど舌でつぶせない、形のある奥歯で軽くつぶせる硬さにする ◇コロコロとした小さな食べ物を奥歯に送ってすりつぶし、口の中で唾液とまぜあわせて食べることができる ◇歯にのせられる軟らかさ 	<ul style="list-style-type: none"> ◇大きさ、軟らかさを考慮する ◇丸飲みには注意し、切り方は大きすぎないように、小さすぎないように考慮する
とろみ	必要	必要	場合により必要	
食事時間	一回の食事にかかる時間は30～40分以内に食べられる形態と量			
形態の要点	①形状の均一性 ②粘稠性 ③外観 ④色彩 ⑤味 ⑥臭い			
味付け (五感で味わうとは?)	<ul style="list-style-type: none"> 好ましい味付け 嫌いな味付け 	<ul style="list-style-type: none"> 食材の天然の味がわかるもの ・風味の良いもの(香りの良いもの) 味覚の形成(体験)ができるもの ・薄すぎず、濃すぎない味 風味の悪いもの ・酸味や苦み、刺激、臭いの強いもの ・極端に味の無いもの 味がミックスしたもの ・味の濃すぎる物 ・家庭の味で無いもの 食べ慣れないもの 		
味の工夫	<ul style="list-style-type: none"> レモン、ゆず、ごまなどの芳香食品を利用する ・季節や色彩を大事にする調理法を工夫する マヨネーズ、ケチャップなどを利用する 			

3 食物形態別調理

「食物形態別調理」は一人一人の摂食嚥下機能に適した軟らかさ、硬さ、大きさ、水分量、とろみ(粘稠性)などを考慮した調理法で、離乳食の初期食・中期食・後期食・普通食を基本とし、食べる機能の発達段階に応じて食物を形態別に調理します。安全で食べやすいこと、誤嚥や、身体の衰えを防ぎ、摂食嚥下機能の向上を図ることを目的にしています。

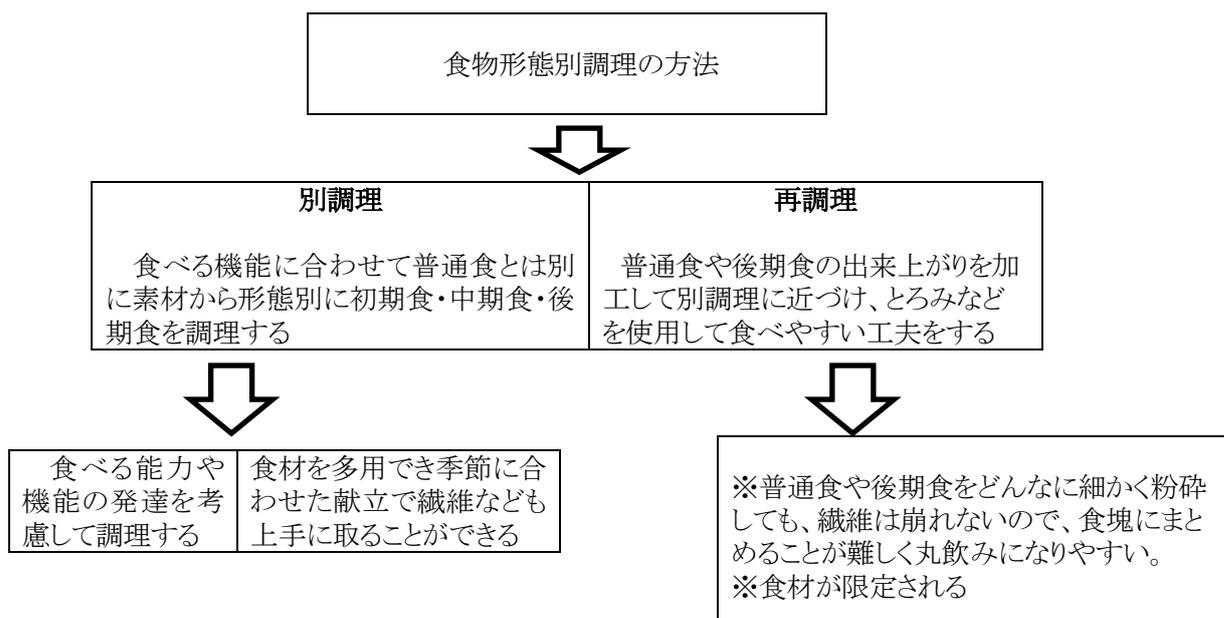
(平成19年の「授乳・離乳の支援ガイド」から初期食・中期食・後期食の名称は無くなり生後月数表記のみになりました)

多くの食材や味覚を考慮し、食材別、食物形態別に調理する**別調理**と、普通食や後期食などに一度調理したものを、便宜的に摂食嚥下機能に即した食べやすい形態に再加工する**再調理**があります。(再調理については39p～を参照)。

発達段階に応じた食物形態別調理の実施は、初期食・中期食・後期食、普通食と称され、必ずしも離乳食と同じではありません。このため、個々の障がいを知り、障がいに応じた調理の形態や味付けなどの調理方法を学び実践することが大切です。

食物形態による献立や調理については、栄養所要量を満たすこと、おいしく喜んで食べられる食事にする事、食欲をわかせる味付けをするなど、メリハリをつける工夫が必要です。

特に初期食は味覚・視覚・臭覚を大切に、飲み込みやすい食物形態にし、食べておいしく、楽しい食事時間になるように工夫をする事が大切です。



第2章 別調理

1 別調理

「別調理」は、下処理の段階から食材を食物形態別に初期食、中期食、後期食、普通食に分けて調理する方法です。食べる機能に応じた食事にする事、栄養のバランスがとれ、好き嫌いをなくすことができます。いろいろな食品を献立に組み入れて調理された食事は、しっかり噛んで食べるチカラの土台を育てます。

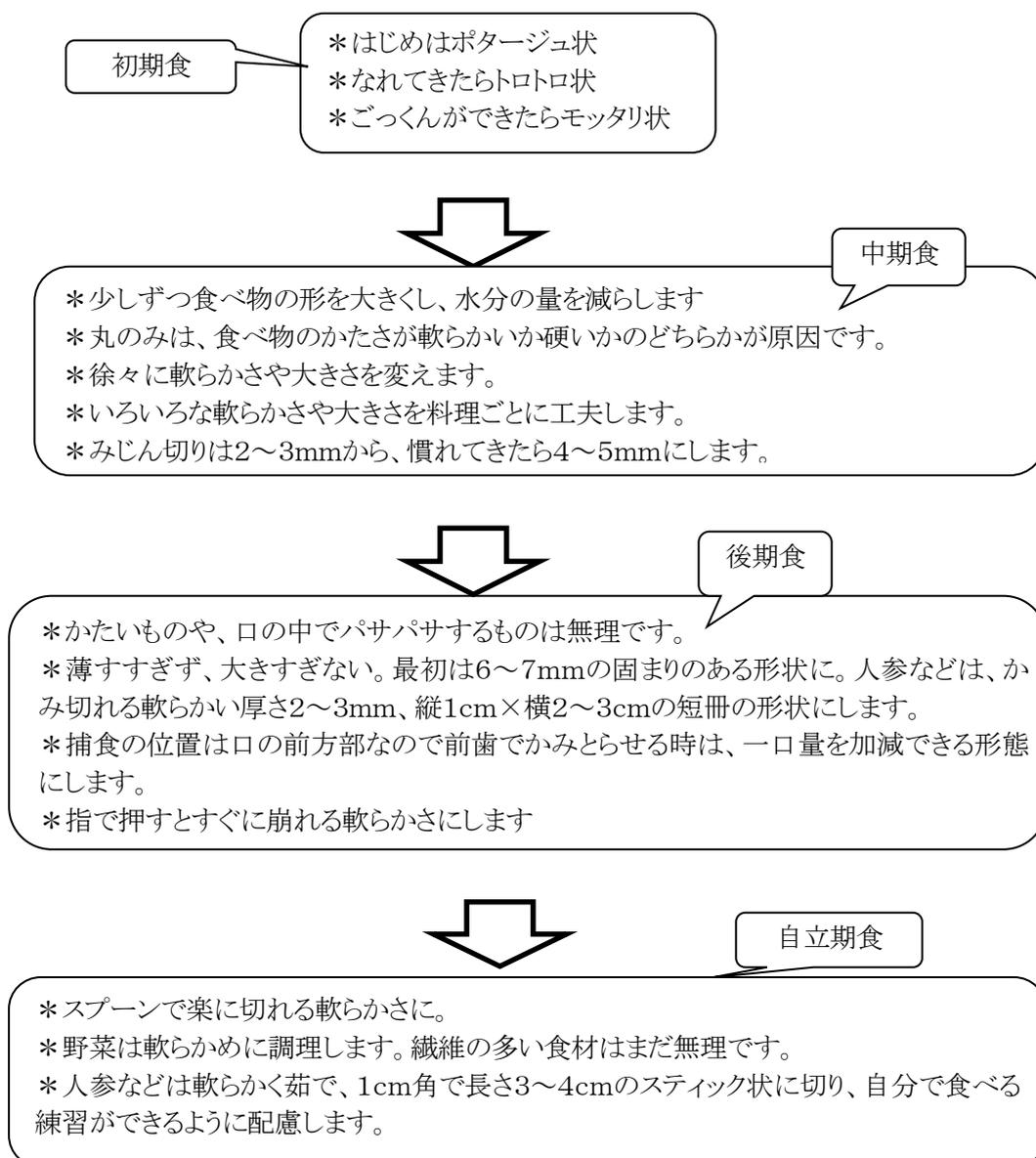
別調理による初期食は、普通食と同じ食品を使用し、軟らかさ、滑らかさ、水分量、粘稠性などを考慮して調理するので食物繊維も多くとることができ、いろどりや味の調整も容易にできます。

2 別調理の効用

- ① 軟らかく、とろみを付けて食べやすくした調理は、安全で食べやすく、安心して食事を楽しむことができ、誤嚥を防止できるためQOLを高めることができます。
- ② 安全で安心な食事は、適正な栄養所要量を満たし、低栄養や栄養失調の改善および脱水症の予防を促します。また、抵抗力が付き、熱やかぜによる病気が減る傾向が高くなります。
- ③ 発達段階に合わせた食物形態別調理は微調整がしやすく、1人1人の摂食嚥下機能の発達を促します。
- ④ おいしい食事を味わい、多くの食材を知り、味覚を育てることにより偏食の矯正ができ、低栄養や肥満が改善され、生活習慣病を予防します。
- ⑤ 丸飲みがなくなり、食物繊維も摂取され、バランスのよい食事ができるようになります。
- ⑥ 口から食べることや食事を味わうことができる喜びが自信につながり、物事に集中できるようになります。
- ⑦ 介護者との関わりや、コミュニケーションの手段として表情が豊かになり、言葉を使うことにつながります。

3 別調理の留意点

食物形態別調理のポイントは、**形状の均一性・粘稠性・外観・色彩・味・臭い**です。



4 別調理の基本

初期食は飲み込みやすい状態から、徐々にざらざらした舌ざわりのある食感にします。

- 基本は軟らかく蒸す。または茹でることです。
- 調理の方法としてはミキサーにかける、裏ごしする、すり鉢でする等があります。
- 密度が均一で粒が無い状態に調理するため、水分の量を調整します。
- さらさらしすぎると飲み込みが難しいので、とろみを使います。
- 一つ一つの料理やとろみの滑らかさは同じ状態にします。
- 味や香り、温度、特に酸味には注意します。(酸味があるとむせやすい)

中期食は圧力鍋を使用し、食材を軟固形食(軟らかさと形が重要)に蒸す、または、茹でます。

- 最初はプリン状、絹ごし豆腐のような舌で簡単につぶれるものにします。
- 舌でつぶせる軟らかさで形がある食べ物を、手で持つと崩れる状態にします。
- 舌と上顎を使ってつぶせる絹ごし豆腐の軟らかさを目安にします。
- 調理の調整は包丁、フードプロセッサー、ミルサー、裏ごし器などで行います。
- 形状を急に变えるのではなく、徐々に軟らかさや大きさを変えていくようにします。
- 飲み込むのが上手になったら、口の中で食べ物をモグモグできる形態にします。
- 食べ物を舌でじょうずにつぶせるようになると、ベタベタしていたほうが口の中で散らばらずに飲み込むことができます。

後期食は圧力鍋を使用し、食材を軟固形食に蒸す、または、茹でるようにします。

- 歯がはえていても十分に咀嚼ができるとは限らないので、歯ぐきでつぶせる完熟バナナを目安に軟らかさを調整します。
- 繊維性が少ない食材を使用し、調理の調整は包丁、フードプロセッサー、調理はさみ等を使用します。
- 中期食よりやや硬め、やや大きめにし、角切りから短冊切りへと変化させます。
- 噛むことが重要な時期なので、前歯でかみ切り、奥歯ですりつぶす練習ができる食形態に工夫することが必要です。
- 食べ物を舌でつぶし、舌を左右に動かして歯ぐき(奥歯)に移動させ、歯ぐき(奥歯)でつぶした後、あごを左右に動かし、すりつぶしてから食べることを習得する時期なので、こうした課題にあった食形態に工夫します。

自立期はおとなの食事より軟らかくし、歯ぐき(奥歯)でしっかり噛めるように食形態を工夫します。

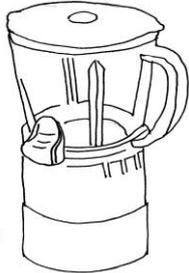
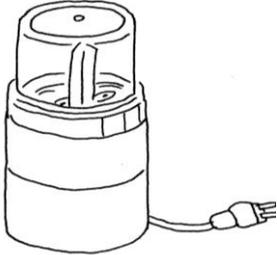
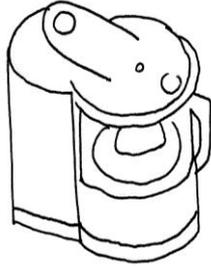
- 噛むちからはまだ弱いので、食べ物の軟らかさ、大きさに応じて咀嚼できるように形態を工夫することが必要です。
- 手づかみで自分にあった量を前歯で噛みとることができるようになります
- 食器や食器具を自分で使えるようになり、コップを使って水分を飲めるようになるので本人に合った食器やコップを用意することが必要になります。

(参考)

【 ミキサー・ミルサー・フードプロセッサーについて 】

◎特性と用途(使い方)

- ・ミキサー・ミルサー・フードプロセッサーともに、仕上がりが温度が高い食材を容器に入れると、温度差により容器が割れたり、ひびが入ったり、部品を傷めたりするため、あらかじめ熱を取ってから使用します。
- ・容器に材料を少量ずつ入れて回転させます。詰めすぎると回転しません。
- ・スイッチを入れたまま長時間回転させると器具が焼けこげることがあるので休ませながら使用します。
- ・ミキサー・ミルサー・フードプロセッサーともに、丁寧に洗浄、消毒し、乾燥させてから保管します。

	ミキサー	ミルサー	フードプロセッサー
			
特性	<ul style="list-style-type: none">・量が一定量あるものをペースト状にすることができます。・量が少ないと回りません。・大量の場合や繊維質の多いもの、粘りの強いもの等には適していません。・食材が回る程度の水分が必要です。・中期食や後期食をペースト状にするのに便利です。・一回の適量はカップの半分が目安です。	<ul style="list-style-type: none">・少量(1~2人分)の食材を滑らかなペースト状にすることができます。・大量の場合や繊維質の多いもの、粘りの強いもの等をかけることは困難です。・食材が回る程度の水分が必要です。・中期食や後期食をペースト状にするのに便利です。	<ul style="list-style-type: none">・食材を調理形態に応じて、粗みじんから細々みじん切りにすることができます。・一定量ないと回転しません。・中期食や後期食をかけても、ミキサーやミルサーのように、滑らかになりません。・硬い食材でも使用できます。・水分がなくても使用できます。・ペースト状にはなりません。
使用に不適	<ul style="list-style-type: none">・肉類や根菜類などの硬い野菜類で水分が少なく、繊維が多く形が残りやすいもの。・じゃが芋やさつま芋などの芋類で粘性があり、冷めると硬くなり、水分が少ないもの。		<ul style="list-style-type: none">・汁物のように水分が多いもの・容器から水分が漏れるもの
洗浄方法	<ul style="list-style-type: none">・それぞれの部品を分解し、細部までよくブラッシングをかけながら丁寧に洗います。・刃の付いた台の裏側に食べ物のカスが溜まるのでブラッシングを丁寧に行います。・カッターの付いたフタのパッキン部品をはずし、先の尖ったもの(ようじや竹串)で異物を落とします・洗浄後、部品を組み立て、水を入れて回してすすぎ、乾燥させます。		

5 食物形態別調理の作り方・ポイント等の目安

<p>○だしはかつお節や昆布、煮干しなどを使用して丁寧に取ります。 天然の旨味はおいしさを増し、減塩につながります。</p> <p>○食材の性状、季節、産地、下処理の仕方、分量、火力、鍋の種類、外気の状態により違います。 また、ミキサー、ミルサー、フードプロセッサーの形式、回転数は異なり、毎日の調理の工夫が大切になります。</p> <p>○ミキサー、ミルサー、フードプロセッサー等の仕上げ用とは、よく消毒された調理器具の事です。 よく手を洗い、使い捨て手袋を使用して衛生的に扱うとの意味です。</p> <p>○調理するときは常に衛生に注意し、食中毒の二次汚染等を予防します。</p> <p>○手指の洗い方、身支度の整え方、食品の扱い方などに十分に配慮します。</p>			
	基本	注意事項	要点
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> 常に初期食、中期食、後期食の形状や使用方法をチェックする 繊維質のものは扱い方を工夫する アクは十分にとる。 衛生的に扱うこと 	<ul style="list-style-type: none"> 圧力鍋で茹でるときの水分は材料がひたひた程度より少なめに入れる 圧力鍋で茹でる時間が無いときは材料がかぶる位の分量にする 繊維の多いものは、後期食でもザルごし、または、裏ごしにする 	<ul style="list-style-type: none"> 硬いものを噛むことができるのは、噛むことの発達段階過程を完了していることが大切 硬いものをハサミで刻ざんでも、噛むことはできない
初期食	◎捕食機能獲得期	特徴的な動き：顎・口唇の随意的閉鎖、上唇でのとり込み(擦り取り)など	
	<ul style="list-style-type: none"> 口に入ったまま飲み込み、粒が無く滑らかな形状の食べ物 ミキサーやミルサーで回してとろみをつける時はくず粉を使用する 味付けは、普通食の煮汁やソースなどをだし汁で割ってソース状に作り、素材にかけると食べやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ミキサーやミルサーにかける時は、材料がやっと回る程度の分量を入れる 味は薄味にする とろみの状態に注意する 口に入ったまま飲み込める粒無しの状態 	<ul style="list-style-type: none"> 水分が多すぎると口の中に停留せず流れてしまい、水分と固形物が分離しやすくなり、誤嚥を引き起こしやすくなる 初めはポターージュ状、慣れてきたらトロトロ状、じょうずに飲み込めたら粒無しこもり、なめらか状
中期食・軟固形食	◎押しつぶし機能獲得期	特徴的な動き：口角の水平の動き(左右対称)、扁平な赤唇(上下唇)舌尖の口蓋すう壁への押しつけなど	
	<ul style="list-style-type: none"> ゴクンと飲み込めるようになり、モグモグしている様子が見えたら中期食に移行していく 形のあるものを自分の力で口唇をとじてつぶし、飲み込める粘稠性がある軟らかい固形食。 	<ul style="list-style-type: none"> 軟らかい形があり舌で軽くつぶせる 軟らかくてもパサパサした食べ物はむかない とろみの状態に注意する 味は薄味にする 初期食との組み合わせ 	<ul style="list-style-type: none"> 食べ物の形を少しづつ大きくする 水分を徐々に少なくする 舌と上顎を使ってつぶせる 何度もむせるときは、食べ物の大きさやかたち、分量を発達の前段階に戻す 丸飲み要注意
後期食・軟固形食	◎すり潰し機能獲得期	特徴的な動き：頬と口唇の協調運動、口角の引き(左右非対称)、顎の偏位など	
	<ul style="list-style-type: none"> 舌が左右に動く様子がみえたら後期食に移行していく 歯にのせられ歯ぐきでつぶせる軟らかさ 	<ul style="list-style-type: none"> 軟らかいが舌ではつぶせない、形ある物を歯ぐき(奥歯)で軽くつぶせる コロコロとした食べ物を歯ぐき(奥歯)に送ってすりつぶし、口の中で唾液と混ぜて食べる 好き嫌いは調理法を変えてみる 味は薄味にする 	<ul style="list-style-type: none"> かじり取りの練習 咀嚼の練習の初期食 かたさと大きさを一気に変えない かたちは角切りから短冊切りに変化させる パサパサ感をさける
咬断食	◎自食準備期	特徴的な動き：歯がため遊び・手づかみ遊び	
	◎手づかみ食べ機能獲得期	特徴的な動き：頸部回旋の消失、前歯咬断、口唇中央部からの捕食 など	
普通食	◎食具(食器)食べ機能獲得期	特徴的な動き：頸部回旋の消失、口唇中央部からの食器の挿入、口唇での捕食、左右に手の協調	
	<ul style="list-style-type: none"> スプーン フォーク はし 	<ul style="list-style-type: none"> 丸飲み要注意 大きさや軟らかさに注意する 	<ul style="list-style-type: none"> 噛む力は弱いので、大人より軟らかくする。大きくて軟らかい食べ物 手で持って一口量をかじりとれる大きさの軟らかい食べ物 口に詰め込まないようにする 食べやすい軟食から普通食へ 一定時間で食べられる工夫 自食を急がない スプーンが上手になってからフォークを使用する

6 食物形態別調理の作り方 (概要)

	初期食	中期食	後期食	完了食～普通食
基本	・ミキサーやミルサーにかける時の水分は入れ過ぎないように気をつける。ペースト状にする ・とろみの状態に注意	・親指と小指で軽くつぶれる軟かさに処理する ・水分量ととろみの状態に注意	・親指と中指で軽くつぶれる軟かさに処理する ・咀嚼の練習の初期食	・発達段階に応じた大きさ、切り方、軟らかさ ・味、素材が認識できる
米	粥ペースト(米:水=1:4~5) ・粥をミキサーやミルサーにかける	粥(米:水=1:5~6) (米の水分量は、初期食・中期食・後期食ともに米の銘柄、搗き方、季節等により異なる)	軟飯(米:水=1:3~4)	飯(米:水=1:1.5)
パン類	・普通食に使用するパンをフードプロセッサーにかけ、沸騰した水分に混ぜ合わせて30分くらい浸してから蒸す。または、弱火で煮る ・パン粥を仕上げ用のフードプロセッサーにかける	・炊きあがったパン粥の水分調整をする	・普通食を牛乳に浸し、十分に吸水させる ・パンプディング ・軟らかフレンチトースト	・パン類すべて ・トースト ・ピザ ・サンドイッチ ・すべて使用できる
麺類	・中期食または後期食をミキサーまたはミルサーにかけ、水分を調整する。	・冷麦や中華麺を一度茹でこぼし、圧力鍋にかけ、煮崩れるくらいの軟らかさにする。 ・こしの強い麺類は形態食には難しい	・乾うどんや中華麺を一度茹でこぼし、圧力鍋にかけ、軟らかく煮る。	・すべて使用できる ・調理方法は問わない ・そばはアレルギー性が高いので使用しない
芋類	・じゃが芋、さつまいも、里芋(芋類)は圧力鍋で軟らかく茹でる。または、蒸す ・茹でた芋を裏ごしする ・里芋はミキサーやミルサーのショートカットでかける ・コンニャクはよく茹でてミキサーにかけ、弱火にかけて水溶きくず粉でとろみを調整する	・茹でた芋類をザルでこす	・茹でた芋類を料理に合わせて切る ・マッシュ状にする	・調理方法は問わない ・すべて使用できる
豆類	・豆類は一度茹でこぼしてから圧力鍋にかけ、軟らかく茹でる ・茹でた豆類をミキサーにかけ、裏ごし器で裏ごしをする		・皮をむく	・調理方法は問わない ・すべて使用できる
豆腐類	・出来上がった中期食や後期食をミキサーやミルサーにかけ、鍋に移して弱火でざらつきや水分量、味の調整をする	・絹ごし豆腐はザルで水切りをしてミルサーにかけ、くず粉を加える ・パットに入れて蒸す。または、団子にする。	・絹ごし豆腐はザルで水切りをして使用する ・木綿豆腐は難しい ・中期食と同じように作る	・木綿豆腐、生揚げ、油揚げ、がんもどき、ゆばなどすべて使用できる ・調理方法は問わない
卵類	・うずら卵の水煮は卵白と卵黄を分け、水分を調整してミキサーやミルサーにかける ・調理済みの中期食・後期食をミキサーやミルサーにかける	・卵豆腐 ・とろみ入り卵とじ ・ふわふわ卵	・卵とじ ・スクランブルエッグ ・軟らかオムレツ	・調理方法は問わない ・すべて使用できる
魚介類	・皮と骨を丁寧に取り、生魚をフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする ・中期食や後期食の出来上がりをミルサーにかけ、鍋に移して弱火でざらつきや水分量、味の調整をする	・魚のペースト状につなぎの長芋やくず粉を混ぜて蒸す。(テリーヌ状)	・フードプロセッサーにかけた生魚のペースト状に、つなぎの玉葱やパン粉を混ぜて蒸す(ハンバーグ状)	・調理方法は問わない ・すべて使用できる
肉類	・鶏肉ささみの筋を丁寧に取り、生肉をフードプロセッサーにかけ、ペースト状にする 魚と同様に調理し、仕上がりをミキサーやミルサーにかけ滑らかさの調整をする	・肉のペースト状につなぎの長芋やくず粉を混ぜて蒸す。(テリーヌ状)	・二度挽き肉につなぎの玉葱やパン粉を混ぜて蒸す(バーグ状)	・調理方法は問わない ・すべて使用できる
野菜類	・野菜類は下処理してから圧力鍋や鍋で軟らかく蒸す。または茹でる。 ・ミキサーやミルサーにかけ、とろみを調整する。普通食の味を付ける。または、普通食の味のタレを作りかける。 ・繊維が残る野菜類は裏ごし器で裏ごしする。	・繊維の多い食材はミルサーにかけとろみを調整する。普通食の味を付ける。普通食の味のタレを作りあんにする。 ・その他は色紙切りや角切りにして調味する。	・繊維の多い食材や蓮根やごぼうは工夫すると形態にできる。その他は中期食と同じ、またはフードプロセッサーにかけ、普通食の味を工夫する。その他の野菜類は切り方を工夫して調味する。	・調理方法は問わない ・きゅうり、とまとは湯に通して使用する ・給食では生野菜は使用不可 ・繊維の多い野菜は包丁の刃先で繊維を切ってから茹で、調理する
果実類	・柿、びわ、さくらんぼ、バナナ等は生のままミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする(褐変するので工夫をする) ・柑橘類はミキサーやミルサーにかけ、酸味ととろみを調整する。または、ジュース類を使用する ・すいか、苺、メロン等は生のままミキサー、またはフードプロセッサーにかけ、とろみを調整する		・軟らかい果物はスライス ・りんご梨はコンポートに煮る 初期食 ミキサー 中期食 銀杏きり ・ぶどうは煮てぶどう液を抽出し、ゼリー状にする	・すべて使用できる ◎キウイフルーツやグレープフルーツは薬との関係やアレルギー性が高いので使用しない
茸	・軸の先の硬い部分を切り落とし、薄く下味をつけてミキサーやミルサーにかける			・調理方法は問わない
藻類	・流水でよく洗い水気を切ってから圧力鍋に入れて茹で、味ととろみを調整し形態食にする ・ミキサーやミルサーにかけ煮詰めて味ととろみを調整する	・極々みじんに刻む ・初期食と同じ	・極みじんに包丁で刻む ・中期食と同じ	・調理方法は問わない

7 別調理で行う主な食材の下処理と加熱時間の目安

* 時間や方法は季節、産地、天候、食材の性状、分量や水分量、火力等により異なります。

品名	下処理の方法		後期食		中期食		初期食		備考
	圧力鍋: 蒸 なべ: 茹で	25～30分 軟らかく茹でる	圧力鍋: 蒸 なべ: 茹で	30分 ザルごし 後期食茹でをザルごし	圧力鍋: 蒸 なべ: 茹で	30分 裏ごし 中期食を裏ごしにかけける	圧力鍋: 蒸 なべ: 茹で	30分 裏ごし 初期食を裏ごしにかけける	
さつま芋	皮を厚くむき、大きめに切る							茹汁の熱いうちに処理し粘らせ ない。皮でソースを作る。	
里芋	皮をむき、一口大に切り、茹でこぼす							軟らかさの調整	
ジャガイモ	皮をむかず丸ごと処理するとおいしい							粘らせない	
長芋	皮をむき、一口大に切って茹でる							茹で汁での形状調整	
アスパラガス	軸を取る。軸の部分は皮をむき使用する							粘らせない	
かぶ	皮を厚くむき、丸ごとまたは串切りにする							茹ですぎない	
かぶの葉	葉先と軸にわける。繊維を切る							繊維の状態が異なる。皮は茹でてミキサーにかけける	
かぼちや	大きく切り、蒸してから皮を取る							粘らせない 皮の利用	
カリフラワー	軸を短く、小房に分ける								
きやべつ	縦に半分切る 外側は初期食							季節により違う。繊維に注意	
きゅうり	後期食はまだらむき、他は皮をむく							自然放置 皮の利用	
グリーンピース	冷凍を茹でる							茹ですぎると色が悪い	
ごぼう	皮をそぎ、縦半分、鍋の長さに切る							季節、品質による 皮の利用	
小松菜	葉先と軸にわける。繊維を切る							繊維の状態が異なる	
さやいんげん	筋を取る							鍋でも可。色よく仕上げる	
ズッキーニ	皮は後期食は残す・中期食はまだらむき							鍋でも可。色よく仕上げる	
大根	皮を厚くむき、縦四つ割りにする							辛みの調整をする 皮の利用	
たけのこ	アケを十分にとる							アケを十分に取る	
玉葱	外皮と、もう1枚むき、丸ごと蒸す							自然放置 季節により違う	
とまと	湯むきして皮をむき、種を取る								
なす	皮をむき、縦半分、鍋の長さに切る							皮のソースを作る	
長ネギ	外皮をむく。鍋の長さに切る							品質による	
人参	皮をむき縦半分切る 蒸し汁の利用							かり取り: 圧力鍋20～30分	
白菜・青梗菜	葉先と軸にわける。繊維を切る							圧力鍋使用は蒸しすぎに注意	
パプリカ赤・黄	縦半分切る。茹でてから薄皮をむく							赤ピーマン	
ブロッコリー	軸を短く、小房に分ける。芯の利用							鍋でも可。色よく仕上げる	
ほうれん草	葉先と軸にわける。繊維を切る							繊維の状態が異なる	
レンコン	皮をむき、縦四つ割りにする							季節により形態を作る	
しいたけ	石突きを取り、10分茹でて蒸らす							薄味を付けると良い	
しめじ・榎茸	石突きを取り、茹でる								
マッシュルーム	生は石突きを取る。缶詰は下茹でをする							レモン汁等を振る	

8 食材別・形態別のポイント

(1) 穀類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
お粥	<ul style="list-style-type: none"> 米:水=1:4~5 炊きたての粥を仕上げ用のフードプロセッサに粘らせないようにかける(ショートカットの使用) 米粉の利用 	<ul style="list-style-type: none"> 米:水=1:5~6 粘らないように、軽く叩くように裏ごしすると硬めの初期粥になる 	<ul style="list-style-type: none"> 米:水=1:3~4 軟飯はおにぎりにすると食べやすい 	<ul style="list-style-type: none"> 水分量は目安 米の精米や産地、季節により倍率は違う 	<ul style="list-style-type: none"> 炊くときの米や水の温度、水分量で炊きあがりが違う 裏ごしするとき、粘らせないように工夫する。ミキサーを使用すると粘りがでやすい
パン類	<ul style="list-style-type: none"> ①耳と中身を別々にフードプロセッサにかける ②パンの4倍の水分を煮立て、30分以上浸してから弱火で煮る。または、蒸す 		<ul style="list-style-type: none"> 普通食を牛乳に浸し、十分に吸水させてから食べさせる 	<ul style="list-style-type: none"> 糖分や油分の多いパンは水分量を多くする 	<ul style="list-style-type: none"> 普通食と同じパンを使用
うどん	<ul style="list-style-type: none"> 圧力鍋で軟らかく茹で、冷めないうちにミキサーにショートカットでかける。普通食の汁を入れ煮詰め、調味料で味の調整をする 中期麺、後期麺どちらも可 	<ul style="list-style-type: none"> 冷麦(乾麺)を軽く茹で、ザルにあけて麺のぬめりを洗い流す。圧力鍋で親指と中指でつまんでつぶれるくらいに茹でる。普通食の汁を薄めて加え、煮詰めて調味料等で調整する。(茹で過ぎに注意) 	<ul style="list-style-type: none"> 圧力鍋でうどんを芯がなくなるまで茹でる(茹で過ぎに注意する) 普通食の汁で味を調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 初期食、中期食、後期食とも茹でる時の水分を入れすぎない 中期食、後期食のかたちを残す 圧力鍋を使用する 	<ul style="list-style-type: none"> 中期食で使用する冷麦は、形態食の軟らかさに作りやすい商品を選択する 国産小麦粉の無添加の品が適している
中華麺	<ul style="list-style-type: none"> うどんに同じ 中期麺、後期麺どちらも可 	<ul style="list-style-type: none"> 種類により中期食になる 冷麦を使用する 	<ul style="list-style-type: none"> うどんに同じ 	<ul style="list-style-type: none"> うどんに同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフンが使いやすい
パスタ類	<ul style="list-style-type: none"> 中期麺、後期麺をミキサーにかけ、普通食の味をうすめて加え、調味料で調整する 粘らないように注意する 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティは中期食には難しい 圧力鍋で茹でた冷麦を使用し、普通食の味を加えだし汁や調味料で調整する 	<ul style="list-style-type: none"> スパゲティやマカロニを親指と中指で軽くつぶれるくらいに圧力鍋で茹で、普通食の味をうすめて加え、調味料で調整する 	<ul style="list-style-type: none"> うどんに同じ スパゲティやマカロニは、種類で形態食に加工しやすいものと、しにくいものに分かれる 	<ul style="list-style-type: none"> マカロニは種類により難しいときがある
麩	<ul style="list-style-type: none"> 麩を戻し焼目部分もミキサーやミルサーにかけ、普通食の味を入れる。または煮た普通食の麩をミキサーやミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> 麩の焼目部分を取り水で戻す。軟らかく茹で極々小さい薄切りにし、味を付けて煮る 	<ul style="list-style-type: none"> 麩を水で戻し、軟らかく茹で、小指の先くらいに切り、だし汁と普通食の汁で味をつけて煮る 	<ul style="list-style-type: none"> 十分に軟らかく処理する アクを丁寧にとる 	<ul style="list-style-type: none"> 無添加無着色
(2) 芋類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
さつまい芋	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて一口大に切り、軟らかく茹でる。熱いうちに裏ごし器で、湯を混ぜるように裏ごしする。裏ごした後、湯で軟らかさの調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて一口大に切り、軟らかく茹でる。熱いうちにザルで湯を混ぜるようにこす。こした後、湯で軟らかさの調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき、1cm角に切り、軟らかく茹で、汁ごとフタをしてしばらくおく。 縮まるようであればマッシャーでつぶす 中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 水分量の調整 アクを丁寧にとる 下煮をしておくことよい 太い物 裏ごしは芋が温かいうちに、熱湯やだし汁、温めた牛乳で行うと粘らない 	<ul style="list-style-type: none"> 季節や産地などにより粘度がかなり違うので、茹でてから冷まし、調理の方法を判断する
	<ul style="list-style-type: none"> 裏ごしするときに、粘らせないように工夫する。ミキサーを使用すると仕上がりに粘りがでやすい 				
	<ul style="list-style-type: none"> さつまい芋の皮は茹でてミキサーにかけ、さつまいもの形態食に添える。または、かためて実と二段にする 			<ul style="list-style-type: none"> 皮を厚めにむく 	<ul style="list-style-type: none"> 味をつけても良い

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
じゃが芋	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて一口大に切り蒸す。または軟らかく茹でる。熱いうちに裏ごし器で、だし汁や湯、温めた牛乳を混ぜるように裏ごしする。裏ごしした後、湯で軟らかさの調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて一口大に切り蒸す。または軟らかく茹でる。熱いうちにだし汁、温めた牛乳、湯を混ぜるようにザルでこす。こした後、湯で軟らかさの調整をする 初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき、丸ごと蒸す。または軟らかく茹で、汁ごとフタをしてしばらくおく。冷めて締まるようであればマッシャーでつぶす 中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 水分量の調整 アクを丁寧にとる 裏ごしは温かい内に熱湯やだし汁、温めた牛乳で行うと粘りになる 皮を厚めにむく 	<ul style="list-style-type: none"> 圧力鍋 可 季節や産地などにより粘度かなり違うので、茹でてから冷まし、調理の方法を判断する
	<ul style="list-style-type: none"> 裏ごしをするときに、粘らせないように工夫する。ミキサーを使用すると粘りがやすい 				
里芋	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて丸ごと下茹でし、圧力鍋で蒸す 	<ul style="list-style-type: none"> 1cm角に切る または、1cm位の大きさに切り、下茹でして、軟らかく煮る 硬いときはつぶす 初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 一口大に切る または、一口大に切り、下茹でして、軟らかく煮る 中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 普通食と一緒に下茹でし、形態に適した白色の芋を選ぶ アクを取る 水分量の調整 	<ul style="list-style-type: none"> 皮を厚くむく ふっくらしているもの 煮くずれた芋はとろみになる
	<ul style="list-style-type: none"> または、一口大に切り、鍋で下茹でしてから、軟らかく煮る 少量の温めだし汁などでミキサーやミルサーにかける 				
長芋	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき適当に切って下茹でし、鍋で茹で、裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき1cm角に切って下茹でし、鍋で茹でる。または味を付けて煮る 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき、一口大に切って下茹でし、鍋で茹でる。または、味を付けて煮る 	<ul style="list-style-type: none"> 茹ですぎに注意する アクを取る 	<ul style="list-style-type: none"> 煮くずれた芋はとろみになる 生でおろし、肉や魚のつなぎに使用する
	<ul style="list-style-type: none"> 中期食や後期食の出来上がりをミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> 後期食の出来上がりを手元調理する 			
こんにゃく類	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食・後期食とも下茹でしてから薄味で下煮をし、ミキサーやミルサーにかけ、鍋に移して火にかけトロミと味の調整をする 普通食をミキサーやミルサーにかけ、味をだし汁で調整する 初期食は裏ごしする 			<ul style="list-style-type: none"> 十分に下茹でし、アクを取る 味を濃くしない 必ずトロミをつける 	<ul style="list-style-type: none"> 適量のコンニャク類のペーストと芋類と合わせると、芋が硬く締まるのを防ぐ
春雨	<ul style="list-style-type: none"> 軟らかく茹で、ミキサーやミルサーにかける とろみになる 	<ul style="list-style-type: none"> 中国(緑豆でんぷん)春雨はミキサーやミルサーにかける 日本(芋でんぷん)春雨は軟らかく茹でる。自然と細くなる 	<ul style="list-style-type: none"> 中国(緑豆でんぷん)春雨はフードプロセッサにかける 日本(芋でんぷん)春雨は軟らかく茹でる 	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食・後期食とも、春雨を茹でてミキサーにかけ、トロミとして使用すると、冷めても水分が分離しない 	<ul style="list-style-type: none"> 日本(芋でんぷん)春雨を使用すると調理しやすい
(3) 豆類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
絹ごし豆腐	<ul style="list-style-type: none"> 水切りした絹ごし豆腐をミキサーにかけ、豆腐の重量を計り1%のくず粉を混ぜ合わせておく。くず粉が溶けたら調味料を入れ、鍋を弱火にかけてすり流し状にする 蒸し上がった中期食や後期食をミキサーやミルサーにかけ、鍋に移して弱火にかけ、滑らかさ、とろみと味を調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 水切りした絹ごし豆腐をミキサーにかけ、豆腐の重量を計り4~6%のくず粉を混ぜ合わせておく。くず粉が溶けたら調味料を入れ、沸騰してしずめた煮汁にスプーンで落とし団子にする または、調味料を加えた後、バットに流して蒸す 初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 角切りで普通食のように使用する すり流しにする 普通食の調理を調整する 中期食と同じ テリーヌ状やハンバーグバーグ状にする 	<ul style="list-style-type: none"> 冷蔵庫で十分に水切りする 水切りが適切な場合は水分の補給はしない 豆乳を固めても可 中期食に絹ごし豆腐を角切りで使用する場合は、煮すぎない 	<ul style="list-style-type: none"> 絹ごし豆腐やざる豆腐は喉ごしがよい 木綿豆腐は難しい 豆腐業者により水分量、硬さが随分異なるため、豆腐の形状を確認する
	おから	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食は絹ごし豆腐にかえる 		<ul style="list-style-type: none"> フードプロセッサに丁寧にかけてつなぎとして使用する 	<ul style="list-style-type: none"> だし汁を濃いめに作る

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
うずら豆類	<ul style="list-style-type: none"> ・圧力鍋で軟らかく茹で、仕上げ用ミキサーやミルサーに煮汁を加えてかけ、味や滑らかさを調整をしこしあん状態にする ・皮が気になる場合は裏ごしする 		<ul style="list-style-type: none"> ・茹豆の皮をむき、形を残す。皮が硬いときはザルでこす 	<ul style="list-style-type: none"> ・茹で汁を上手に使用し、汁が熱いうちに処理する 	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく新豆を使用
あずきささげ	<ul style="list-style-type: none"> ・初期食・中期食・後期食とも圧力鍋で軟らかく茹で仕上げ用ミキサーやミルサーにかけ、煮汁で味や滑らかさを調整しこしあんにする ・皮が気になる場合は裏ごしする 		<ul style="list-style-type: none"> ・そのまま使用 ・ザルでこす 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷まして処理しない ・軟らかく茹でる ・茹で汁を上手に使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく新豆を使用
生湯葉	<ul style="list-style-type: none"> ・ミキサーやミルサーにかけ、味を調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・フードプロセッサーにかけ、調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・中期食と同じ ・軟らかく茹で、刻む 		<ul style="list-style-type: none"> ・業者により違う
大豆	<ul style="list-style-type: none"> ・圧力鍋で軟らかく茹でミキサーやミルサーにかける ・皮が気になる場合は裏ごしする ・初期食・中期食・後期食の肉や魚のつなぎとして使用する 		<ul style="list-style-type: none"> ・圧力鍋で軟らかく茹で皮をむき形を残す ・軟らかく茹でてザルでこす 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷まして処理しない ・缶詰やレトルトは、一度茹でて形態を作る ・茹で汁を上手に使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・なるべく新豆を使用 ・水煮大豆の使用もある
納豆	<ul style="list-style-type: none"> ・中期食の仕上がりをミキサーやミルサーにかける (水分の入れすぎに注意) ・とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ①だし汁に30分程ひたして軟らかく煮る ②すり鉢でする。または、フードプロセッサーにショートカットでかける ③とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ②①のまま または、すり鉢で半つぶしにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟らかさのチェックを十分にする ・下洗いをすると納豆の臭いが気にならない 	<ul style="list-style-type: none"> ・国産大豆はクセがなく形態食にしやすい (挽き割り納豆を使用する)
(4)卵類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
たまご	<ul style="list-style-type: none"> ・中期食や後期食の出来上がりを仕上げ用のミキサーやミルサーにかけ滑らかさの調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・卵にだし汁とくず粉を加えてふわふわ卵にする ・中期食の軟らかさの野菜類とあわせて茶わん蒸し風に蒸す ・中期食作りの材料でかきたま風に作る 	<ul style="list-style-type: none"> ・ふわふわ卵にする ・後期食の軟らかさの野菜類とあわせて茶わん蒸し風に蒸す ・後期食作りの材料でかきたま風 ・卵豆腐にする ・普通食を調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・水分の調整が重要 ・火を通しすぎない ・割卵して溶いた卵は一度裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ・からがザラザラしている ・重さがある
うずら卵水煮	<ul style="list-style-type: none"> ・水煮のうずら卵は卵白と卵黄にわける。卵白はミキサーやミルサーにかけ、卵黄は裏ごしにする。卵白も卵黄も水分に注意する 			<ul style="list-style-type: none"> ・水煮は一度茹でて使用する 	
(5)魚介類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
小魚	<ul style="list-style-type: none"> ・茹でてミキサーやミルサーにかけとろみを付ける。初期食は裏ごしする 		<ul style="list-style-type: none"> ・茹でてそのまま、またはフードプロセッサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・レモン汁でアクの調整 	<ul style="list-style-type: none"> ・しらす、ちりめん ・ふりかけの利用
はんぺん	<ul style="list-style-type: none"> ・ミキサーやミルサーにかけ、必要があればとろみをつける 	<ul style="list-style-type: none"> ・フードプロセッサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・上顎に貼り付かない程度の色紙切りにする 		<ul style="list-style-type: none"> ・無添加を使用 ・ミキサーにかけ、水溶きくず粉を加えてすり流し状にする
魚の缶詰	<ul style="list-style-type: none"> ・ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ・すり鉢でする ・フードプロセッサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・そのまま使用 	<ul style="list-style-type: none"> ・缶詰は軟らかく加工されている 	<ul style="list-style-type: none"> ・他の魚同様にテリーヌや団子にする

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
青身魚	①加熱すると身が締まる魚は骨と皮を取り、処理した魚を生状態で水分を調整しながらフードプロセッサーにかける			・魚の骨や皮を取る	・目が新鮮 ・腹がしまっている
	②中期食、後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかける。ざらつきがあるときは裏ごしする	②つなぎのすりおろした長芋やくず粉、調味料を混ぜて練り、容器に入れて蒸しテリーヌ状に。汁にスプーンで落として茹でて団子状にする	②つなぎにパン粉、火を通した玉ねぎ、調味料を加えて混ぜ、容器に入れて蒸し軟らかいハンバーグ状に。汁にスプーンで落として茹で、団子にする	・下味を工夫する ・ソース類を工夫する ・繊維に注意する	・うろこがしっかり付いて、皮と身がはっきりしている ・身に透明感がある
	・あんかけやソースなどばさつかない工夫をする		・身が軟らかく油のある魚の一口大は片栗粉をまぶして蒸す	←出来上がりが冷めて締まる時は、フードプロセッサーにかけ、油分と水分を加え形を整える	
赤身魚	①かつおや鮪のように加熱すると身が締まる魚は骨と皮を取り、処理した魚を生状態で水分を調整しながらフードプロセッサーにかける			・魚の骨や皮を取る	・目が新鮮 ・赤色が鮮やか
	②中期食、後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかける ・繊維が気になる時は裏ごしする	②つなぎのすりおろした長芋やくず粉、調味料を加えて混ぜ、容器に入れて蒸しテリーヌ状に。汁にスプーンで落として茹でる団子状にする	②つなぎにパン粉、火を通した玉ねぎ、調味料を加えて混ぜ、容器に入れて蒸し軟らかいハンバーグ状に。汁にスプーンで落として茹で団子にする	・下味を工夫する ・繊維に注意する ・あんかけやソースなどの工夫をする	・腹がしまっている ・うろこがしっかり付いている ・皮と身がはっきりしている
白身魚	①加熱すると身が締まる魚は骨と皮を取って処理した魚を生状態で水分を調整しながらフードプロセッサーにかける			・魚の骨や皮を取る	・目が新鮮 ・腹がしまっている
	②中期食、後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかけ、ざらつきがあれば裏ごしする	②つなぎのすりおろした長芋やくず粉、調味料を加えて混ぜ、容器に入れて蒸しテリーヌ状に。汁にスプーンで落として茹で団子状にする	②つなぎにパン粉、火を通した玉ねぎ、調味料を加えて混ぜ、容器に入れて蒸し軟らかいハンバーグ状に。汁にスプーンで落として茹で団子にする	・下味を工夫する ・ソース類を工夫する ・繊維に注意する	・うろこがしっかり付いている ・皮がしっかり付いている ・身に透明感がある
いか・たこ	・鶏肉のささみと合わせ、生の状態で長芋やくず粉、または玉ねぎ、パン粉等とあわせフードプロセッサーにかけると処理しやすい			・必ず皮をむく。いかの皮は層になっているので、下処理を十分行う	・透明感がある ・弾力性がある ・目が黒く澄んでいる
	・皮をむいてミキサーにかけ、くず粉と合わせて鍋に流し、弱火でかき混ぜてすり流しにする				
	・処理したものを生の状態で裏ごしてからテリーヌ状に蒸す。または団子に調理する		・軟らかいハンバーグ状または団子を作る	・初期食は生の状態でミキサーやミルサーにかけた状態を裏ごしにすると滑らかに仕上がる ・卵白と合わせる	
	・中期食や後期食の出来上がりをミキサーにかけ、火にかけてとろみを調整する	・フードプロセッサーやミルサーにかける	・しんじょにする ・フードプロセッサーにかける		
貝類	・生の状態でフードプロセッサーにかけ、水溶きくず粉と合わせてから弱火にかける			・ホタテ貝は魚類と同じように調理する	・弾力性がある
	・他の食材と合わせてテリーヌ状やハンバーグ状に仕上げる ・普通食で使用している貝をすり鉢等で再調理する ・ミキサーやミルサー、フードプロセッサーにかけとろみをつける			・初期食はミキサーやミルサーにかけて裏ごしする	

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他	
かに	<ul style="list-style-type: none"> 生の状態でフードプロセッサーにかけ、味の調整をしてから水溶きくず粉と合わせて弱火で炒る。または、ウルトラ寒天でかためる 			<ul style="list-style-type: none"> 軟骨は丁寧に抜く 殻に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> 足やはさみがしっかりしている 	
	<ul style="list-style-type: none"> ウルトラ寒天でかためた時は中期食、後期食はそのまま切って盛りつけ、初期食は仕上がりをミキサーにかける 					
甲殻類	<ul style="list-style-type: none"> ①鶏肉のささみと合わせ、生の状態で長芋やくず粉、または玉ねぎ、パン粉等とあわせフードプロセッサーにかける 			<ul style="list-style-type: none"> 殻に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> 透明感がある 	
	<ul style="list-style-type: none"> ②処理したものを生の状態で裏ごしてからテリーヌ状に蒸す。または汁に落として団子状にする 		<ul style="list-style-type: none"> ②軟らかいハンバーグ、または団子を作る 	<ul style="list-style-type: none"> 初期食は生の状態でミキサーやミルサーにかけ裏ごしすると滑らかに仕上がる 	<ul style="list-style-type: none"> 頭や尾の根元が黒くない 	
	<ul style="list-style-type: none"> ③中期食や後期食の出来上がりをミキサーにかけ、火にかけとろみをつける 	<ul style="list-style-type: none"> ③フードプロセッサーやミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> しんじょにする フードプロセッサーにかける 			
(6)肉類の形態別ポイント						
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他	
鶏肉 ささみ	<ul style="list-style-type: none"> ①生の状態で水分を調整しながらフードプロセッサーにかける 			<ul style="list-style-type: none"> 筋は必ずとる、 	<ul style="list-style-type: none"> 透明感とつやがある 	
	<ul style="list-style-type: none"> ②中期食や後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかけ、鍋に移して火にかけ、ざらつきや味、とろみ等の調整する。ざらつきがあれば裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ②つなぎのすりおろした長芋やくず粉、調味料を加えて混ぜ、容器に入れて蒸し、テリーヌ状にする。または、汁にスプーンで落として茹で、団子状にする 	<ul style="list-style-type: none"> ②①のささみ、または二度挽きにしたささみにつなぎのパン粉、火を通した玉ねぎ、調味料を混ぜ、汁にスプーンで落として団子に茹でる。またはバットに流して軟らかいハンバーグ状に蒸す 	<ul style="list-style-type: none"> 初期食は生の状態でミキサーにかけた①を裏ごしにすると滑らかに仕上がる 下味を工夫する あんかけやソースなどの工夫をする 		
	<ul style="list-style-type: none"> 肉が少量の場合は、0.06～1%のくず粉と味付きだし汁等の水分を加え、火にかけてゆっくりとかき混ぜペースト状にする。初期食は出来上がりをミキサーやミルサーにかけ、火にかけてとろみを調整する 					
<ul style="list-style-type: none"> 水分は多少違える 						
鶏肉 皮取り	<ul style="list-style-type: none"> 繊維が残るのでささみにかえる 		<ul style="list-style-type: none"> 二度挽肉を使用 	<ul style="list-style-type: none"> 初期食は生の状態でミキサーにかけた①を裏ごしにすると滑らかに仕上がる あんかけやソースなどの工夫をする 出来上がりがポソポソする肉は、下処理の時に油を加える 	<ul style="list-style-type: none"> なるべく繊維の少ない部分を使用する 	
	<ul style="list-style-type: none"> もも肉やてば肉を使用する時は、筋切りをしてから下処理をする 					
	<ul style="list-style-type: none"> ①鶏肉を使用したい時は、皮を取り、ささみと合わせて生の状態でフードプロセッサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ②①につなぎのすりおろした長芋やくず粉、調味料を混ぜ、容器に入れて蒸しテリーヌ状にする。または、汁にスプーンで落として茹でて団子状にする 	<ul style="list-style-type: none"> ②①の鶏肉とささみ、または二度挽きにしたささみのみにつなぎのパン粉、火を通した玉ねぎ、調味料を混ぜ、汁に落として団子に茹でる。またはバットに流して軟らかいハンバーグ状に蒸す 			
豚肉	<ul style="list-style-type: none"> 繊維が残るのでささみにかえる 		<ul style="list-style-type: none"> 二度挽肉を使用 	<ul style="list-style-type: none"> 出来上がりがポソポソする肉は、下処理の時に油分を加える あんかけやソースなどの工夫をする ポソポソになってしまった肉はだし汁を加えながらすり鉢でする 	<ul style="list-style-type: none"> 脂身の少ない赤身よりロース肉やバラ肉が食べやすい ピンク色でつやがある なるべく繊維の少ない部分を使用する 脂肪が層になっている 	
	<ul style="list-style-type: none"> もも肉やかた肉を使用する時は、筋切りをしてから下処理をする 					
	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉を使用する時はロース肉を使用する。または、ささみと合わせて鶏肉(皮取り)と同じように処理する 		<ul style="list-style-type: none"> ささみと豚肉の二度挽き肉を粘りがでるまでこねてから使用する 			
	<ul style="list-style-type: none"> ざらつきがあれば裏ごしする 					
	<ul style="list-style-type: none"> 作り方はささみや鶏肉と同じ 					
<ul style="list-style-type: none"> 肉が少量の場合は、0.06～1%のくず粉と味付きだし汁等の水分を加えて火にかけ、ゆっくりとかき混ぜペースト状にする。出来上がりをミキサーやミルサーにかけ、火にかけ、とろみを調整する 						

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他		
牛肉	・繊維が残るのでささみにかえる		・二度挽肉を使用	<ul style="list-style-type: none"> ・出来上がりがポソポソする肉は、下処理の時に油分を加える ・ソースの工夫 ・ポソポソになってしまった肉はだし汁を加えながらミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・脂身の少ない赤身よりロース肉やバラ肉が食べやすい ・きめが細かい ・鮮紅色 ・二度挽肉はささみを多くし、牛肉は少なめにする 		
	・もも肉やかた肉を使用する時は、筋切りをしてから下処理をする						
	・ささみと合わせて鶏肉(皮取り)と同じように調理し、ざらつきがあれば裏ごしする		・ささみと牛肉の二度挽き肉を粘りがでるまでこねてから使用する				
	・作り方はささみや鶏肉と同じ						
	・少量の場合は、0.06～1%位のくず粉と味を付け、だし汁等の水分を加えて火にかけ、ゆっくりとかき混ぜペースト状にする。出来上がりをミキサーやミルサーにかけ、再度火にかけとろみを調整する						
レバー	・下処理をし、茹でてミキサーにかけ、鍋に移して弱火で味を付け、水溶きくず粉でとろみを付け調整する			<ul style="list-style-type: none"> ・衛生的に下処理を十分に行う 初期食は出来上がりを裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ・色が鮮やかで弾力がある 		
	・普通食の出来上がりをミキサーやミルサーにかけて裏ごしをし、とろみと味を調整する		・普通食の出来上がりをフードプロセッサーにかける				
(7)野菜類の形態別ポイント							
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他		
アスパラガス	・茹でてミキサーやミルサーにかけ、とろみを調整する		・軸の硬い部分をむき、1cmくらいの筒切りにして茹でる	<ul style="list-style-type: none"> ・軸の皮をむくと形態食に作れる事が多い ・繊維に注意する ・とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・緑色のさえたもの ・丸くてまっすぐで太い ・硬くしまっている ・茹ですぎない 		
	・繊維が多いときは裏ごしする		<ul style="list-style-type: none"> ・穂先を軟らかく茹でて使用できる事もある ・初期食と同じ 			<ul style="list-style-type: none"> ・穂先は大きめに、軸は皮をむき茹でる ・後期食が難しいときはフードプロセッサーにかける 	
うど	・うどは厚く皮をむき、酢水で下茹でをする。鍋で十分に茹でてアクをとり、薄味で下煮し、ミキサーやミルサーにかけて裏ごしする		<ul style="list-style-type: none"> ・初期食と同じ ・包丁で繊維を切り、極みじん切りにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・アクを丁寧にとる ・みりんやレモン汁を利用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・太いもの ・産毛が痛いもの 		
枝豆	・初期食・中期食・後期食を一緒に茹で、仕上げ用ミキサーやミルサーにかけ、裏ごししてあんこ状にする			<ul style="list-style-type: none"> ・色よく茹でる ・茹でてうす皮をむく 	<ul style="list-style-type: none"> ・有機食材を使用 ・冷凍の有機農産物は色がきれいにできる 		
	・あんこ状にした枝豆をウルトラ寒天でかためる						
	・後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかける		・初期食は裏ごしする			・茹でてフードプロセッサーにかける	
オクラ	・初期食・中期食・後期食は一緒に茹でて水にさらす			<ul style="list-style-type: none"> ・とろみになる ・繊維に注意する ・色よく茹でる 	<ul style="list-style-type: none"> ・緑色のさえたもの ・産毛があるもの ・茹ですぎない ・繊維に注意する 		
	・中期食や後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする		・ミルサーやフードプロセッサーにかける			・初期食と同じ	・包丁で繊維を切り、極みじん切りにする
かぶ葉	・葉は初期食・中期食・後期食ともに包丁で繊維を切り、茹でて水にさらし、ミキサーやミルサーにかけて裏ごしし、とろみを付ける			<ul style="list-style-type: none"> ・茹ですぎない ・アクを丁寧にとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・青々としている物 		
かぶ	・茹でてミキサーやミルサーにかける		・皮を二度むきして1cm位の角切りにし、鍋で茹でる	<ul style="list-style-type: none"> ・皮を厚くむく ・茹ですぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ・裂けている、筋っぽいや、すが入っている物は避ける ・葉が新鮮 		
	・繊維が多いときは裏ごしする						
	①繊維が多い時は初期食で作り、ウルトラ寒天でかためる						
	②ミルサーにかける	②中期食に切る	③大きく切る				
かぶ皮	・初期食・中期食・後期食を一緒に茹でてミキサーやミルサーにかけ、とろみや味を付ける。繊維が多い場合は裏ごしする			かぶの皮のソースにして使用する			

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
南瓜の実	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて茹でた実は裏ごししたり、ウルトラ寒天でかためミルサーにかける 中期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかける。または、裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき1cm角に切り、軟らかく茹でる 硬い場合はマッシュにする 繊維が多い時は初期食と同じで作る ウルトラ寒天でかため、形態の大きさに切る 	<ul style="list-style-type: none"> 一口大に切り、軟らかく茹でる 普通食を調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 繊維に注意する 後期食は皮をまだらにむいて調理する 南瓜を茹でる(煮る)ときは皮を下にする 	<ul style="list-style-type: none"> 味に注意する
南瓜の皮	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食・後期食ともに茹でて、ミキサーやミルサーにかける 実と重ね二層にすると彩が良い 			<ul style="list-style-type: none"> 水分量を調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 表面につやがある
カリフラワー	<ul style="list-style-type: none"> 小房に分けて茹で、ミキサーやミルサーにかける 初期食と同じに作り、ルウやマヨネーズと合わせてソースにする 茎と葉は軟らかく茹で、ミキサーやミルサーにかけてとろみを調整する。後期食は繊維が少なければ細かく切る 	<ul style="list-style-type: none"> 小さな小房に分け、茹でる 	<ul style="list-style-type: none"> 小房に分け、茹でる 	<ul style="list-style-type: none"> 茎はなるべく短く切る 茹ですぎない 	<ul style="list-style-type: none"> 花芽が白く硬くしまったもの
菊のり	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食・後期食ともうす酢水で茹で、ミキサーやミルサーにかける。必要があれば裏ごしをする 			<ul style="list-style-type: none"> 菊のりは十分に水に浸して茹で、アクを丁寧にとる 	<ul style="list-style-type: none"> 甘酢にするとおいしい
きゃべつ	<ul style="list-style-type: none"> 外葉を1~2枚むき、縦半分に切り、圧力鍋で蒸す。または茹でる 外側の硬い部分をミキサーやミルサーにかける むいた外葉(1~2枚)を茹でてミキサーやミルサーにかける 繊維があるときは裏ごししてとろみで調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 内側の一番軟らかい部分を使用する 5~9mmくらいの色紙切りにし調味してとろみを調整する 繊維が多いときはミキサーやミルサーにかけとろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食の残りの部分を使用する 1~1.5cmくらいの色紙に切る 繊維が多いときはフードプロセッサーにかけ、とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> アクを丁寧にとる レモン汁やゆず果汁等を使用しアクの調整をする。 繊維の多い部分は包丁でそぎ切りして、刃先で繊維を切る 	<ul style="list-style-type: none"> 葉脈の太い物は避ける 外葉が緑色のもの 重量感があるもの 圧力鍋 可
きゅうり皮	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食・後期食ともむいた皮は茹でてミキサーやミルサーにかける 			<ul style="list-style-type: none"> ソースに工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> 色鮮やかに仕上げる
きゅうり実	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむいて縦半分に切り、井桁に組んで圧力鍋で蒸す。または茹でる ミキサーやミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> 軟らかい部分を角切り、色紙切りにする 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をまだらにむき縦半分に切り、後期食に蒸す。または茹でて、乱切り、ステック、短冊切り等献立にあわせる 	<ul style="list-style-type: none"> アクを丁寧にとる 半身または丸ごと圧力鍋で下処理する かじり取り可 	<ul style="list-style-type: none"> とげがある 緑が鮮やか 圧力鍋 可
グリーンピース	<ul style="list-style-type: none"> 初期食・中期食・後期食を一緒に茹で、仕上げ用ミキサーやミルサーにかけ、裏ごししてあんこ状態にする あんこ状態にした枝豆をウルトラ寒天でかためる 後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかける。必要があれば裏ごしする 			<ul style="list-style-type: none"> 色よく茹でる 茹でて皮をむく 	<ul style="list-style-type: none"> 有機食材を使用 冷凍の有機農産物は色がきれいにできる
ごぼう	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき、縦半分に切り、圧力鍋で軟らかく蒸す。または、茹でる 肉や魚のハンバーグやテリーヌにペーストを加えて調理する ミキサーやミルサーにかけ、繊維の状態により裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> 状態をみて後期食になる部分を包丁でそぐ。繊維が多ければ中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> 皮をむき、すり鉢でする 	<ul style="list-style-type: none"> アクを丁寧にとる 軟らかく茹でる レモン汁やみりんを利用 繊維に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> 全体の太さが違わない ひび割れが無い

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
ごぼう皮	・茹でてミキサーやミルサーにかけ、魚や肉などと一緒に調理する ・ソース状に作り、ごぼうの実に添える			・使用するときには皮はよく洗う	・香りを楽しむ。
小松菜	・葉先の繊維を包丁の刃先で切り、軟らかく茹でて水にさらす			・茹ですぎない	・葉がきれいな緑色のもの ・繊維に注意する
	・ミキサーやミルサーにかけて裏ごしする	・極細かく刻む ・初期食と同じ	・細かく刻む ・すり鉢でする ・中期食と同じ	・色よく茹でる ・繊維に注意する ・アクを丁寧にとる	
さやいんげん ・ さやえんどう	・筋を取り、茹でて水にさらす			・ミキサーやミルサー、フードプロセッサーにかけるときは茹ですぎない ・繊維に注意する ・筋を丁寧にとる ・色よく茹でる	・緑色のさえたもの ・ポックと折れるもの ・さやが薄い物 ・繊維に注意する ・茹ですぎない
	・中期食や後期食の出来上りをミキサーやミルサーにかけ、ざらつきがあれば裏ごしする	・ミルサーやフードプロセッサーにかけると同じ	・さやいんげんは、時期により、斜め薄切り		
	①初期食に加工してウルトラ寒天でかためる				
	②ミキサーにかけると同じ	②小さく切る	③角切りにする		
春菊	・繊維を切った葉先を軟らかく茹でて水にさらし、ミキサーやミルサーにかけると同じ			・茹ですぎない ・たっぷりの湯で茹で、アクを丁寧にとる	・葉がきれいな緑色のもの ・茎の細い物を使用
	・繊維が多いときは裏ごしする	・初期食と同じ	・中期食と同じ		
セロリーの葉	・軟らかく茹でて水にさらし、ミキサーやミルサーにかけ、丁寧に裏ごしする			・茹ですぎない ・量が少なければ全形態を初期食に作る	・葉がきれいな緑色のもの
セロリー	・茎の外側の筋を厚くむく			・アクを丁寧にとる ・繊維に注意する ・みりんやレモン汁を利用する	・筋と筋の間がへこんでいて、肉が盛り上がっている
	・茹でてあくを抜き、ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする				
ぜんまい	・茹でて味をつけて煮てから、ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする			・茹でて味を付け、フードプロセッサーにかけると同じ ・みりんやレモン汁を利用してとろみと味を調整する ・繊維に注意する	
	・普通食をミキサーやミルサーにかけ、味をだし汁で調整する				
そら豆	・中期食と後期食の出来上りをミキサーやミルサーにかけると同じ			・そら豆は色よく茹でて皮を取る	・さやがきれいな緑色
	①初期食・中期食・後期食とも茹でて仕上げ用ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしし、あんこ状態に練る				
	②①をウルトラ寒天でかためてゼリー状にしても食べやすい				
大根	②ミキサーにかけると同じ			・皮を厚くむく ・アクを丁寧にとる ・とろみを調整する ・繊維に注意する ・茹ですぎると筋っぽくなる ・かじり取り可	・季節や産地などにより茹でた軟らかさがかなり違うので、指で軟らかさを確かめ、大きさを判断する ・張りのあるもの
	②小さく切る				
	③角切りにする				
大根	・タテに長く割って圧力鍋で蒸す。または茹でる			・皮を厚くむく ・アクを丁寧にとる ・とろみを調整する ・繊維に注意する ・茹ですぎると筋っぽくなる ・かじり取り可	・季節や産地などにより茹でた軟らかさがかなり違うので、指で軟らかさを確かめ、大きさを判断する ・張りのあるもの
	茹でてからミキサーやミルサーにかけると同じ	・5～8mmくらいの色紙切りに切る。 ・硬い場合は初期食と同じ	・短冊切り、乱切り、せん切り、ステック等にする ・硬い場合はフードプロセッサーにかけると同じ ・普通食の軟らかい部分を用いる		

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
大根葉	①初期食・中期食・後期食ともに茹でて水にさらす			・茹ですぎない ・アクを丁寧にとる ・繊維に注意する	・緑色が濃く新鮮なもの
	②ミキサーやミルサーにかけ裏ごしする		・軟らかければ極細かく刻む。硬ければミキサーやミルサーにかける		
	③繊維が残るときは丁寧 に裏ごしする	③初期食と同じ			
たけのこ	①二度下茹でてアクをとり、薄味で煮る		・下煮した穂先は薄いせん切り、他はフードプロセッサーにかける ・中期食と同じ	・アクを丁寧にとる ・みりんやレモン汁を利用する	・太いもの ・鍋を使用する
	②ミキサーやミルサーにかける				
	③繊維が残るときは裏ごしする				
玉葱	①外側の硬い部分をはがし、圧力鍋で軟らかく蒸す。または茹でる			・アクを丁寧にとる (外側は苦味がある) ・半分に切り、茹でる	・球がかたい ・皮が透き通るような茶色 圧力鍋 可
	②①の蒸した外側をミキサーやミルサーに水分を加えないでか ける	②①の中心部を色紙切 り。またはフードプロセ ッサーにかける	②初期食と中期食の 中間部分を使用。		
	③初期食と同じ		③中期食と同じ		
チンゲンツァイ	・葉と茎にわけ、繊維を包丁の先で細かく切ってから茹でる			・調味量の入れすぎに注意 ・繊維に注意する ・茹でてザルに広げて冷ます	・葉が生生きしている ・茎にくびれがある
	・ミキサーにかける	・葉をみじん切り	・葉や軸を細かく切る		
	・繊維があれば裏ごし する ・茹ですぎに注意	・茎は初期食と同じ ・繊維があれば初期食 と同じ	・茹ですぎに注意する ・中期食と同じ		
冬瓜	①米ぬかで茹でてアクを取る			・皮を厚くむく ・アクを丁寧にとる	・茹でる時むいた皮を入れる
	②ミキサーやミルサー にかける	②軟らかく茹でやや 大きめに切る	・普通食が軟らかいときは、普通食を使用する		
とうもろこし	①初期食・中期食・後期食ともに茹でたり、蒸したりしたものをミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする			・粒の大きいものを選ぶ	・国産、有機野菜を使用する
	②①をウルトラ寒天でかためる				
	③ミキサーにかける	③トウモロコシの大きさに切り分ける			
コーンの缶詰	・ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする。			・クリームコーンの缶詰は皮が多く使用不可	・有機栽培を使用する
	・ウルトラ寒天でかためる。調理は生や冷凍と同じ				
とまと	①丸ごと茹で、ザルの中で皮と種を取り、こしたとまとの汁で煮る			・煮るときは赤ワインと砂糖を使用するとおいしく仕上がる ・ソースに工夫する	・完熟を使用する ・へたが緑色 ・果肉が平均して赤い ・硬くしまっている
	②ミキサーやミルサー にかける	②①を角切りや色紙切 りにして煮る	②①を一口大や角切 りにして煮る		
	③必要があれば裏ごし	・初期食と同じ	・中期食と同じ		
	④初期食の③をゼリーにかためる				
	・他の野菜と一緒に煮込む				
なす	・皮と種を取る	・皮をむく ・初期食と同じ	・皮はまだらにむく	・アクを丁寧にとる ・蒸しすぎない ・茹で過ぎない	・がくに触るととげが痛い ・へたの切り口が新鮮
	・後期食程度に茹で、ミキサーやミルサーにかける	・軟らかく蒸す。または茹でて色紙切りにし、味をつける	・大きく切り、軟らかく蒸す。または煮る ・中期食と同じ		
なすの皮	・初期食・中期食・後期食ともに茹でて、ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしをしてソースにする			・茹でる時に酢を少々使用する	・皮の紫紺色は鮮やか
にら	・茹でてミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする		・茹でて細かく切る ・初期食と同じ	・茹ですぎに注意 ・繊維に注意する	

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
菜の花	<ul style="list-style-type: none"> ・茎ごと茹でてミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする ・茹ですぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ・穂先の軟らかい部分を使用する。他の部分はミルサーにかける ・初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・穂先と茎を分け軟らかく茹でる ・中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アクを丁寧にとる ・レモン汁を少量使用する ・繊維に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・花が開いていない物がよい
人参	<ul style="list-style-type: none"> ・圧力鍋で後期食くらいの軟らかさに蒸す。または茹で、中心の繊維を取りミキサーやミルサーにかける。水分の入れすぎに注意 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参を縦半分に切り、圧力鍋で蒸す。または茹で、中心の繊維を取り、5～8mm色紙切りにする ・軟らかくならない時はミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・人参を縦半分に切り、圧力鍋で蒸す。または茹でる。乱切り、銀杏切り、角切りに切る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・季節により、繊維の太さや、苦みが違う ・かじり取り可 ・皮を厚くむく ・アクを丁寧にとる ・デザートにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・色がきれいで肌が滑らか ・切り口の芯の直径が小さい物
長ねぎ	<ul style="list-style-type: none"> ・薄皮をむいて根をとり、圧力鍋に入る長さに切って蒸す。 ・蒸した葱の外側をミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ・葱の内側を極々みじん切りにする ・初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・葱の中間を筒切りにする ・中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・繊維に注意する ・白い部分がふかふかの葱は形態食にむかない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よくしまっている ・葉の緑色が鮮やか
白菜	<ul style="list-style-type: none"> ・葉と茎の部分を切り分ける。茹でる前に包丁の刃先で繊維を切る ・葉を1枚1枚はがし、茎と葉の部分を切り分け圧力鍋で蒸す。または茹でて葉と茎を別々にミキサーやミルサーにかける ・とろみを調整する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・初期食と同じように圧力鍋で蒸す。または茹でる。軟らかい部分(指をすり合わせて崩れる部分)を使用する ・硬い時はフードプロセッサーやミルサーにかけとろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・初期食と同じように圧力鍋で蒸す。または茹でる。葉は荒みじん切りに、茎の部分は小さめのそぎ切りにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・蒸し汁の旨味を利用する ・葉先と茎を別々にし、繊維を切ってから茹でる ・アクを取る ・蒸し過ぎないように注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・巻きがしっかりしている ・外葉が色濃く厚い ・下茹では蓋をする
ピーマン	<ul style="list-style-type: none"> ①ピーマンを縦半分に切る。鍋で茹でたり、油で揚げたりして軟らかく処理し、薄皮をむく。 ②ミキサーやミルサーにかけ裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ②①を極々みじん、またはフードプロセッサーにかける ・初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ②繊維を切るように切り、極みじんにする ・中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・ワインやみりん、砂糖、レモン汁等で味を調整するとおいしい 	<ul style="list-style-type: none"> ・肉厚で全体にはりがある ・青ピーマンは形態食にはむかないため、赤、黄、橙などのピーマンを使用する
ふき	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食をミキサーやミルサーにかけ、だし汁で調整する ・板ずりをしてから下茹でをし、水に取り、皮をむく。鍋にだし汁と調味料を入れて煮る。アクを取り、急速に冷まし、ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする 			<ul style="list-style-type: none"> ・アクを丁寧にとる ・レモン汁を少量使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・緑色がこい
ふき葉	<ul style="list-style-type: none"> ・葉は葉先の繊維を切ってから茎を茹でたあとの湯で色よく茹で、水にさらし十分あくを抜く。ミキサーやミルサーにかけて裏ごしする 			<ul style="list-style-type: none"> ・レモン汁を少量使用する 	
ブロッコリー	<ul style="list-style-type: none"> ①小房に分けて、たっぷりの湯でふたをしなくて彩りよく茹で、ザルに広げて冷ます ②ミキサーやミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ②茎はなるべく短く切り茹でる 	<ul style="list-style-type: none"> ②茎を軟らかく茹でスティックに切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・茎はなるべく短く切り、初期食は裏ごし ・余熱を考慮して茹でる ・芯はかじり取り可 	<ul style="list-style-type: none"> ・緑色が濃い ・つぼみが大きい ・切り口が新しい
ほうれんそう	<ul style="list-style-type: none"> ①葉先は繊維を切ってから軟らかく茹で、水でさらす ②水分を入れすぎないようにミキサーやミルサーにかけ、必要があれば裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ②極々みじん切り ・フードプロセッサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ②みじん切り ・中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アクを丁寧にとる ・十分な湯で茹でる ・繊維に注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・葉が肉厚で青々している ・茹ですぎない

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定. その他
みつば	・たっぷりの湯で茹でて水にさらし、ミキサーやミルサーにかける。繊維があれば裏ごしする	・軟らかく茹で水でさらした葉先を極々みじん切りにする ・初期食と同じ	・葉先を中心に茹で細かく切る ・中期食と同じ	・水で十分にさらす ・アクをとる ・繊維に注意する	・葉がきれいな緑色のもの ・香りがある ・茹ですぎない
れんこん	・皮をむいて縦半分に切り、圧力鍋で蒸す。だし汁等でミキサーやミルサーにかけ裏ごしする ・すりおろして弱火で煮てからミキサーやミルサーにかけ裏ごしする		・圧力鍋で蒸し、熱いうちに包丁でそぐように薄い斜めスライスに切る。 ・中期食と同じ	・アクを丁寧にとる ・薄い酢水で下茹でをする	・無漂白のものを選ぶ ・太いもの ・肉が厚く穴が小さいもの

(8) 果物類の形態別ポイント

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定. その他
いちご	①下処理したいちごを赤ワイン、さとう、レモン汁でジャム状に煮る			・アクを丁寧にとる ・流水で洗う ・甘さや酸味、とろみを調整する	・粒が大きく彩りが鮮やか ・みずみずしいもの
	②ミキサーやミルサーにかけて裏ごしする	②ザルでこす ③初期食と同じ	②①のまま ③中期食と同じ		
	・完熟は裏ごし	・完熟いちごの生は、手元調理する			
柿	・皮をむき、種を取り実を仕上げ用のミキサーやミルサーにかける (干し柿は茹でてからミキサーにかける)		・皮と種を取りスライス ・初期食と同じ	・変色しやすい	色がよく、よく熟して大きく、みずみずしい
柑橘類	・絞り汁を白湯で薄め、トロミを付ける ・オレンジジュースと人参の初期食ペーストを合わせる ・すべての柑橘類をみかん缶詰に代え、ジュースにして使用する		・薄い皮の場合は、種を取りカット ・ミカン缶を使用する ・絞り汁にトロミをつける	・酸味の調節をする ・繊維に注意する ・とろみを調整する	・果皮の色つやがいい ・大きさの割りに重い
さくらんぼ	・種を取り実を仕上げ用のミキサーやミルサーにかける		・種を取りスライス ・初期食と同じ	・変色しやすい	よく熟して大きく赤みがあり、みずみずしい
プルーン乾	・下茹でをして鍋に入れ、軟らかく茹でて砂糖と赤ワインで味をつけてから煮る。初期食と中期食はミキサーやミルサーにかけ裏ごしする。後期食はすり鉢でする。またはフードプロセッサーにかける。初期食・中期食・後期食ともに味ととろみの調整をする			・普通食で煮たプルーンをミキサーで調整してもよい	有機農産物
すいか	・種を取ったすいかを仕上げ用ミキサーやミルサーにかける		・種を取り食べやすい大きさにカットする	・とろみを調整する	・果皮の色つやがいい ・張りがあってみずみずしい
	・ウルトラ寒天でかため、すいかゼリーにする		・状態により初期食にする ・種を取り、一口大に切る		
なし	①皮をむき、1/8にカットし圧力鍋で少量の水を加え茹でる。茹で汁はソースにする。			・水分の入れすぎに注意する	・果皮の色つやがいい
	②ミキサーやミルサーにかける。状態により、裏ごしする	②银杏切りまたはフードプロセッサーにかける	②後期食の軟らかさに仕上げる	・とろみを調整する	・大きさの割りに重い ・張りがあってみずみずしい
パイナップル	・仕上げ用のミキサーやミルサーにかけ裏ごししてトロミをつける		・仕上げ用のフードプロセッサーにかける	・粉糖やグラニュー糖で甘さの調整をする ・繊維に注意する	・調味料と合わせる ・缶詰も同じ ・ゼリー状にする

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
バナナ	<ul style="list-style-type: none"> ・ミキサーやミルサーにかけてアクの調整 ・スプーンで軽く掻く 	<ul style="list-style-type: none"> ・スプーン等でつぶし軟らかさの調整をする 	<ul style="list-style-type: none"> ・完熟はそのまま ・未熟なバナナは煮る ・縦に割ってステック状にする ・中期食と同じ ・蒸し焼きにする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ウルトラ寒天でかためてもよい ・レモン汁を使用 ・かじり取り可 ・アクを丁寧にとる 	<ul style="list-style-type: none"> ・シュガーポット(皮に黒い斑点)があると形態食に使いやすい ・大きさの割りに重い
	<ul style="list-style-type: none"> ①皮をむき輪切りにして砂糖と白ワインで煮る。または蒸す。 ②初期食はミキサーやミルサーにかける。中期食はそのまま使用する 				
びわ	<ul style="list-style-type: none"> ・仕上げ用ミキサーやミルサーに皮と種を取ってかける 		<ul style="list-style-type: none"> ・スライス ・フードプロセッサ-にかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・変色しやすい 	<ul style="list-style-type: none"> ・果皮の色つやがいい ・大きさの割りに重い
ぶどう	<ul style="list-style-type: none"> ①ぶどうを房ごと水で煮る。 ②①をミキサーにかけ裏ごしする ③煮汁と②を鍋に入れ赤ワイン、砂糖を加えて煮詰め、とろみをつける。または、煮詰めたものをウルトラ寒天でかためる 			<ul style="list-style-type: none"> ・赤ワイン、砂糖で調整するとおいしい ・渋みの調整 ・とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・種類は問わない ぶどうジュースに代える
レーズン	<ul style="list-style-type: none"> ①下茹でし、赤ワインと砂糖を加えて煮ると旨味がでる ②ミキサーやミルサーにかけて裏ごしする 		<ul style="list-style-type: none"> ③茹でてフードプロセッサ-にかける ・中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・アクを丁寧にとる ・とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・有機農産物
	<ul style="list-style-type: none"> ・皮と種を取って仕上げ用ミキサーやミルサーにかける 		<ul style="list-style-type: none"> ・皮と種を取って仕上げ用フードプロセッサ-にかける ・完熟は手元調理 	<ul style="list-style-type: none"> ・種を取りカットする 	<ul style="list-style-type: none"> ・ザルの上で種を取り、ザルでこした果汁を使用する ・とろみを調整する
もも	<ul style="list-style-type: none"> ①皮と種を取り、仕上げ用のミキサーやミルサーにかける 		<ul style="list-style-type: none"> ・角切り、スライス ・中期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ・生は変色しやすい ・繊維に注意する ・缶詰も同じ ・とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・果皮の色つやがいい ・張りがあってみずみずしい
	<ul style="list-style-type: none"> ②繊維があれば裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ②①のまま ・完熟は手元調理 			
りんご	<ul style="list-style-type: none"> ①皮をむき、芯を取ってから1/8にカットし、ひたひたの水と砂糖、ワインで煮る。 			<ul style="list-style-type: none"> ・水分の入れすぎに注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・果皮の色つやがいい
	<ul style="list-style-type: none"> ②ミキサーやミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ②銀杏切りや角切りにする 	<ul style="list-style-type: none"> ②①のまま 	<ul style="list-style-type: none"> ・りんごの種類により圧力鍋を使用する 	<ul style="list-style-type: none"> ・大きさの割りに重い
	<ul style="list-style-type: none"> ③繊維が気になるときは裏ごしする 	<ul style="list-style-type: none"> ③繊維によりフードプロセッサ-にかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・軟らかいりんごは生を細めのスライスに切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・繊維に注意する ・とろみを調整する 	<ul style="list-style-type: none"> ・張りがあってみずみずしい
りんご皮	<ul style="list-style-type: none"> ・リンゴの皮は一度茹でこぼしてから軟らかく茹でる。ミキサーやミルサーにかけ、裏ごして実の煮汁とあわせ、甘みを調整してソースを作り、煮りんごのソースにする 			<ul style="list-style-type: none"> ・皮を厚くむく。 	<ul style="list-style-type: none"> ・普通食の皮も使用
(9)きこの類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
えのき茸	<ul style="list-style-type: none"> ①石づきを取って、軸をほぐして酒をふりかけ、蒸し煮にする 			<ul style="list-style-type: none"> ・茹ですぎない 	<ul style="list-style-type: none"> ・白色で張りのあるもの
	<ul style="list-style-type: none"> ②ミキサーやミルサーにかける 	<ul style="list-style-type: none"> ②後期食を細かく刻む 	<ul style="list-style-type: none"> ②フードプロセッサ-にかける 	<ul style="list-style-type: none"> ・果実酢、酒であくを抜く 	<ul style="list-style-type: none"> ・古いきのこは臭みがでる
		<ul style="list-style-type: none"> ③初期食と同じ 	<ul style="list-style-type: none"> ③中期食と同じ 		

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
エリンギ	①石づきを取って洗い、手で裂き、油で炒める			・アクをレモン汁、酢、みりん、酒等で味の調整	・かさの色つやがよい
	②汁等を加えてミキサーやミルサーにかける		②フードプロセッサーにかける		
	③裏ごしする	③②のまま			
きくらげ	・ぬるま湯につけて汚れを取り、石づきを取る。下茹でをしてミキサーやミルサーにかけ、味ととろみを調整する。ざらつきが気になる時は裏ごしする			・とろみを調整する	
しめじ	①根元を切り、小房に分けてさっと洗い、調味料に10分以上浸け、沸騰しただし汁に手早く入れてかき混ぜ、沸騰したら取り出し冷ます			・レモン汁、酢、みりん、酒等でアクを抜き、味の調整をする	・かたまりの多いもの
	②汁等を加えミキサーやミルサーにかける		②フードプロセッサーにかける		
	③裏ごしする	③②のまま			
椎茸	①干し椎茸はぬるま湯で戻し、軸の先の硬い部分を切り落とし、薄く下味をつける			・茹でて沸騰したら10分位蒸らして処理すると、ふわっとする ・中期食、後期食は軟らかいもち状に練り、一口大にして冷ます	・肉付きがよい ・色つやがよい
	②汁等を加えミキサーやミルサーにかける		②フードプロセッサーにかける		
	③裏ごしする	③②のまま			
なめこ	・石づきを取り、熱湯で茹でて冷まし、ミキサーやミルサーにかけ、味ととろみを調整する				・粒が揃っている ・ぬめりがある
	・缶詰はそのままミキサーにかけとろみを調整する				
舞茸	①根元を切って小分けしてさっと洗い、沸騰しただし汁に入れて、再度沸騰したら取り出し、冷ます			・酢、みりん、酒等でアクを抜き、味の調整をする	
	②汁等を加えミキサーやミルサーにかける		②フードプロセッサーにかける		
	③裏ごしする	③②のまま			
松茸	・石づきを包丁でそぐようにして削りおとす。手で裂き、茹でてでミキサーやミルサーにかける		・手で裂いて茹でてでフードプロセッサーにかける	・酢、みりん、酒等で味の調整	・かさの色つやがよい ・香りがある
マッシュルーム	①石突きを取り、スライスしてレモン汁か酢水に浸け、熱湯で茹でて数時間水にさらしてあく抜きをする ・油で炒めると旨さが増す			・アクを十分に抜く ・酢、果実酢、酒等でアクを抜き、味の調整	・丸みと厚みがある ・軸が太い
	②汁等を加えミキサーやミルサーにかける		②フードプロセッサーにかける		
	③裏ごしする	③②のまま			
マッシュルーム(缶)	・①缶詰は下茹でする				
	・②ミキサーにかける	・②フードプロセッサーにかける			
(10) 海藻類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定, その他
昆布類	・昆布は戻して圧力鍋で軟らかく茹でる。ミキサーやミルサーにかけてから調味料を入れ、とろみを調整する。必要があれば裏ごしする			・とろけるくらいに茹でる	・よく乾燥をしたもの、つやがよいもの
のり	・ひたひたの熱いだし汁にちぎったのり(または刻みのり)を30分以上浸ける。調味料を入れて煮詰め、ミキサーやミルサーにかけ、白湯を少量ずつ加えとろみの調整をする。			普通食で作ったのり佃煮をミキサーにかけてもよい	・のりの味により調味料の分量を変える
ひじき	・水に浸けて戻し、よく洗い流してから軟らかく茹で、調味料を入れて煮る。または、軟らかく茹でてから油で炒め調味料を入れて煮る。初期食・中期食・後期食ともにミキサーやミルサーにかけ、とろみと味を調整する。必要があれば裏ごしする			・普通食で調理したものをミキサーやミルサーにかけ調整してもよい	・色つやがよい ・大きさが揃っている
もずく	・流水でよく洗い水気を切ってから鍋に入れて茹でる。初期食・中期食・後期食ともにミキサーやミルサーにかけ、味ととろみを調整する			・酢を上手に利用する	

食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定. その他
わかめ	・茎を取り、流水でよく洗い水気を切ってから鍋に入れて茹でる		・極みにんに包丁で刻む ・中期食と同じ	・ミキサーにかける時に水分はなるべく入れない ・佃煮風にする	・茎わかめは圧力鍋で茹でると、後期食に使えることが多い ・軟らかい生わかめは形態食を作りやすい
	・ミキサーにかけ煮詰めて味ととろみを調整し、必要があれば裏ごしする	・極細に刻む ・初期食と同じ			
(11) 乳・乳製品の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定. その他
チーズ	・クリームチーズはそのまま使用する ・パルメザンチーズ等粉状のチーズは温めた牛乳と合わせてよく練る ・ウルトラ寒天でかためてソースにする			・プロセスチーズは冷めると固まるので、他に使用できるチーズに代える	
(12) 種実類の形態別ポイント					
食材	初期食	中期食	後期食	ポイント	食品選定. その他
ごま	・初期食・中期食・後期食とも練りごまにかえる		・ごまを炒り、ミルサーやフードプロセッサーにかける。	・練りごまはトロミにもなる	
	・後期食をミキサーにかける	・中期食を裏ごしする			
くり	①軟らかく茹でる		②ミルサーやフードプロセッサーにかけあんこ状にする	・水分量の調整をする ・とろみを調整する	
	②ミキサーにかけてペースト状にする				
栗甘露煮	・白湯を入れながらミキサーやミルサーにかけペースト状にする		・フードプロセッサーにかける	・甘みの調整をする ・粘りを調整する	
くるみ	・普通食で使用するくるみをフードプロセッサーにかける。水分を加えて煮てから水気を切り、こした汁を使用する		・ミルサーやフードプロセッサーにかけペースト状にする	・とろみになる	
	・後期食をミキサーやミルサーにかけ、ペースト状にする		・中期食と同じ		
ピーナッツ	・初期食・中期食・後期食ともピーナツクリームにかえる			・とろみになる	
	・中期食をミキサーにかける	・ミルサーやフードプロセッサーにかけペースト状にしとろみを調整する			
	・ミキサーにかけ、ペースト状にする		・すり鉢でする		

(参考)

ウルトラ寒天について

- ・ゼラチンのような軟らかいゼリーがつかれる寒天です。
- ・お茶やジュースなどの液状の食品を飲みやすくペースト状にまとめます。
- ・煮立てる必要がなく、ポットのお湯(80℃以上)や電子レンジで簡単に溶かすことができます。
- ・お茶や牛乳などの液体を飲み込みやすいゼリー状にすることができます。
- ・10g当たりの成分／エネルギー13.6kcal、たんぱく質0.02g、脂質0.05g、炭水化物8.29g、ナトリウム17mg
- ・原材料／寒天、粉あめ
- ・使用量目安／0.8～1.0% (400～500mLに約4g)

9 鶏肉ささみを使用した肉団子の形態別調理

(出来上がりの中心温度の計測を忘れずに記録する)

形態	材料および分量(4人分)	作 り 方	メ モ
後 期 食	鶏ささみ肉 240g 酒 6g しょうゆ 3g 生パン粉:肉の25% 60g 玉葱:肉の1/3 80g 水分(茹汁等)肉の45%前後 日本春雨 20g 人参 60g 玉ねぎ 100g たけのこ 50g きゃべつ 100g ◎だし汁は後期食・中期食・初期食とも同じで団子の茹で汁、しょうゆ、塩、酒、みりん、さとう、ごま油などを使用する	①鶏ささみ肉の筋を取り、一口大に切る ②玉ねぎはみじん切りにして2倍量の水を入れ、電子レンジに10分かけ水気を切り、冷ます(水分を計量する) ③①をフードプロセッサーに入れ②を加え2分～4分かける ④③に調味料・パン粉・②を加え軟らかさの調整をする ⑤出し汁に薄味を付け、④を茹でる ⑥春雨は崩れるくらいに茹でる。 (硬い場合はフードプロセッサーにかける) ⑦人参は半身に切り、圧力鍋で茹で大きめの短冊に切る ⑧玉ねぎは色紙切り、きゃべつは短冊切りにして茹でる ⑨たけのこは適当に切って充分に下茹でをし、煮てからフードプロセッサーにかけ、アクをとる ⑩⑦～⑨を合わせ、出し汁で煮て味を調整し春雨を加える ⑪皿に⑤と⑩を盛り合わせる	鶏肉ささみ二度ひき肉でもよい 団子を茹でるとき、出し汁を煮立てないでスプーンからそっと落とす (後期食・中期食・初期食とも同じ方法で茹でる) 春雨はとろみとして加える
中 期 食	鶏ささみ肉 240g 酒 6g しょうゆ 3g ぐず粉:肉の6% 14, 4g 長芋:肉の25% 60g 水分(茹汁等)肉の85%前後 日本春雨 20g 人参 60g 玉ねぎ 100g たけのこ 50g きゃべつ 100g 出し汁 ぐず粉	①鶏ささみ肉の筋を取り、一口大に切る ②長芋はミキサーに丁寧にかける ③①をフードプロセッサーに水分を入れながら20～30分かける。指ですり合わせて粒が感じられなくなったら調味料・ぐず粉・②を加え軟らかさの調整をし、出し汁で茹でる ④人参は半身に切り圧力鍋にかけて茹で、芯をとり5mmの色紙切りにする ⑤玉ねぎ、きゃべつを圧力鍋で茹でて5mm角に切る ⑥たけのこは適当に切って充分に下茹でをしミキサーにかけ、茹でてアクをとり、味をつける ⑦春雨は崩れるくらいに茹で、ミキサーにかける ⑧④⑤を合わせて出し汁で煮て味を調整し、春雨を加える ⑨皿に⑤⑥⑧を盛り合わせる	ぐず粉はコンスタートでも可 連続してフードプロセッサーにかけると機械が熱くなりすぎるので注意 とろみがゆるい場合はぐず粉の水溶きを入れて軟らかさの調整をする 春雨はとろみとして加える
初 期 食	鶏ささみ肉 240g 酒 6g しょうゆ 3g ぐず粉:肉の6% 14, 4g 長芋:肉の25% 60g 水分(茹汁等)肉の85%前後 日本春雨 20g 人参 60g 玉ねぎ 100g たけのこ 50g きゃべつ 100g 出し汁 ぐず粉	①中期食と同じで作る ②出来上がった中期食をミキサーにかけて、火にかける この時、ざらつき感や軟らかさの調整をする ③②にだし汁であんを作りかける ④人参は半身に切り圧力鍋で茹で、ミキサーにかける ⑤玉ねぎときゃべつは大きく切り圧力鍋にかけ、ミキサーにかける ⑥たけのこは適当に切って充分に下茹でをしミキサーにかけ、茹でてアクをとる ⑦春雨は崩れるくらいに茹で、ミキサーにかける ⑧④⑤⑥の材料にそれぞれ⑦とだし汁を使い、味をつける ⑨皿に③と⑧を盛り合わせる	初期食のミキサーは、指ですり合わせて粒が感じられない程度にかける ・後期食を初期食に作ってもよい 春雨はとろみとして加える とろみがゆるい場合はぐず粉の水溶きを入れて軟らかさの調整をする

10 マグロを使用したハンバーグ状の形態別調理

(出来上がりの中心温度の計測を忘れずに記録する)

形態	材料および分量(4人分)	作 り 方	メ モ
後 期 食	まぐろ 240g 酒 6g しょうゆ 3g 生パン粉:魚の25% 60g 玉葱:魚の1/3 80g 水分(茹で汁等) :魚の45%~55% (味噌ソース) ケチャップ 12g 西京味噌 16g 水 35g 三温糖 10g	①玉ねぎはみじん切りにして電子レンジにかける ②パン粉を水分に浸ける ③マグロは、一口大に切ってフードプロセッサーに入れ水分を加えて2分位かけ、ひき肉状にする。酒としょうゆを入れてよくこねる ④③に①②を加え軟らかさの調整をして蒸す (焼いてもよいが硬くならないように注意する) ⑤④を30分位蒸し、切り分けて皿に盛り、味噌ソースをかける 味噌ソースの作り方(初期食・中期食・後期食) ・材料を鍋に入れ弱火で練りながら煮立てる。	パン粉は麩でもよい 連続してフードプロセッサーにかけると機械が熱くなりすぎるので注意 軟らかいハンバーグ状
中 期 食	まぐろ 240g 酒 6g しょうゆ 3g ぐず粉:魚の5% 12g 里芋:魚の25% 60g 水分(茹で汁等) :魚の70~80% (味噌ソース) ケチャップ 12g 西京味噌 16g 水 35g 三温糖 10g	①まぐろの筋を取り、一口大に切る ②里芋は茹でてミキサーに丁寧にかける ③①をフードプロセッサーに水分を入れながら20~30分かける ・連続してかけない ・指ですり合わせて粒が感じられなくなったら調味料・ぐず粉・②を加え軟らかさの調整をして蒸す ④③を30分位蒸し、切り分けて皿に盛り、味噌ソースをかける	ぐず粉はコンスターチでも可 連続してフードプロセッサーにかけると機械が熱くなりすぎるので注意 軟らかいテリーヌ状
初 期 食	まぐろ 240g 酒 6g しょうゆ 3g ぐず粉:魚の5% 12g 里芋:魚の25% 60g 水分(茹で汁等) :魚の70~80% (味噌ソース) ケチャップ 12g 西京味噌 16g 水 35g 三温糖 10g	①中期食の③を裏ごしする ②蒸して出来上がった①をミキサーやミルサーにかけてから裏ごしする ③②鍋に移し弱火にかける。この時、ざらつき感や軟らかさの調整をする ④③を皿に盛り、味噌ソースをかける。 ◎初期食は後期食の出来上がりをミキサーやミルサーにかけてもよい	ぐず粉はコンスターチでも可 とろみがゆるい場合はぐず粉の水溶性を入れて軟らかさの調整をする

11 卵の形態別調理

形態	材 料	分量 g	作 り 方	要 点
ふわふわ卵	鶏卵 だし汁 くず粉 サラダ油	1ヶ 卵の1/4	①鶏卵はよく溶きほぐし、だし汁と合わせてザルでこしてくず粉と調味料を加える ②油をフライパンで熱し②を入れ中火くらいで炒る ○初期食は③をミキサーやミルサーにかける ○中期食は③をそのまま、またはザルでこす ○後期食はそのまま	*味は普通食に合わせて *くず粉は卵液の0.002%位 *火加減に気をつける ※くず粉はコンスターチでも可
かきたまご	鶏卵 くず粉 *普通食の煮物の汁、みそ汁、すまし汁等	1ヶ	①ザルごしした溶きたまごに普通食の汁に4%の水溶きくず粉を加え、だし汁に少しずつ流し、ふわっとさせる ②固まった①をすくい網でとる ○初期食は③をミキサーやミルサーにかける ○中期食は③をそのまま、またはザルでこす ○後期食はそのまま	*火をたまごを入れたら弱火にする ※くず粉はコンスターチでも可
ゆで卵	鶏卵 だし汁や牛乳	1ヶ	①たまごを固茹でし、白身と黄身を分ける ②黄身はスプーンでつぶし、汁で形態別に調整する ③白身はミキサーにかける	*形態別は調理の仕方でかえる *ウルトラ寒天で固め、二色を重ねて錦玉子状でもよい

12 豆腐の形態別調理

形態	材 料	分量 g	作 り 方	要 点
普通食	押し豆腐	1/4丁	※切って配膳直前に茹でる	角切り 拍子木切り 短冊切り
後期食	絹ごし豆腐	1/4丁	※切って配膳直前に茹でる	角切り 拍子木切り 短冊切り
中期食	絹ごし豆腐 くず粉 調味料	1/4丁 4~6%	①豆腐は水切りをしてミキサーやミルサーにかけて調味料を入れ、くず粉を粒のまま混ぜておく ②だし汁を沸騰させてから鎮め、①をスプーンで落として茹でる	※茹でる ※蒸す ※くず粉はコンスターチでも可
初期食	絹ごし豆腐 くず粉 調味料	1/4丁 0.8~1%	①豆腐は水切りをしてミキサーやミルサーにかけて調味料を入れ、くず粉を粒のまま混ぜておく ②弱火の火で①をクリーム状に練る	※だまになった時はミキサーやミルサーにかけ滑らかな形態にする ※くず粉はコンスターチでも可

第3章 再調理

1 再調理

- ・別調理や再調理は、離乳食の調理形態を基本としています。
- ・再調理は、別調理が出来ない場合に、一度調理されたものを食べやすい状態に加工する方法です。
- ・加工は加熱処理、適当な水分、切り方、油脂類の使用、つなぎやとろみの状況、などを検討して行います。
- ・本来は発達段階に応じて初期食・中期食・後期食を形態ごとに別調理にすることが望ましく、また、別調理でも調理されたものを、手元調理(手元加工)を行い一人ひとりの摂食機能の発達にあわせた微調整が必要です。

2 再調理の方法

<p>手順</p> <p>① 裏ごしします。</p> <p>② 熱を加えて軟らかくします。 (再加熱や保温の方法)</p> <p>③ 水分を加えます。</p> <p>④ すりつぶします。</p> <p>⑤ 押しつぶします。</p> <p>⑥ 小さく切ります。</p> <p>⑦ 一口に切ります。</p> <p>⑧ ルーやソース類などを使用してまとまりやすくします。</p> <p>⑨ 温料理は温かいとろみ、冷料理は冷たいとろみを使用します。</p>	<p>(1) 捕食・嚥下練習期 すりつぶし(初期食)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・粒がなく、十分な粘りをもたせ、飲み込みやすくします。 ・むせたり、咳き込む時は、十分に飲み込める工夫をします。 ・粘り・舌ざわりなどに配慮します。半流動→ドロドロ・ジャム状 ・食事に含まれる水分が適当で、むせや誤嚥を起こさない工夫をします。 <p>(2) 押し潰し練習期 舌で押しつぶせる(中期食)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食材を軟らかく再調理する基準は、スプーン等で軽くつぶせる事です。 ・舌で押しつぶして食べられる軟らかさの形があります。 ・とろみや粘りのあるソースやあんを利用します。 <p>(3) 咀嚼初期練習期 奥歯で軽くつぶせる軟らかさ(後期食)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・押しつぶし食より少し硬めの、歯茎でつぶせる軟らかさにします。 ・とろみや粘りのあるソースやあんを利用します。 ・細かく切り過ぎると嚥むことが必要ないので、口中で散らばり、咀嚼しにくくなります。 <p>(4) 咀嚼練習期 一口に切ります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一口で取りこめる大きさに配慮します。 ・硬いものを除き、かじり取りや一口で取り込める切り方を工夫します。
--	--

3 発達段階に応じた再調理の仕方

- ① 捕食・嚥下練習期(初期食)の形状は、そのまま飲み込めることです。
- ・食事に含まれる水分やとろみが適当で、むせや誤嚥を起こさない軟らかさにします。
 - ・ミキサーやミルサーを使用して半流動～ドロドロ・ジャム状にします。
 - ・ドロドロ状の中に極小の粒が混ざっていても誤嚥の原因になることがあります。均一に再調理することが重要です。
 - ・目の細かいザルや茶こしで裏ごしし、粒がなく適度な粘りがある飲み込みやすい状態にします。
 - ・むせたり、咳き込む場合には食材の特性を知り、水分やとろみを調整して十分に飲み込める形状の工夫をします。
 - ・粘り・舌ざわりなどを配慮し、とろみを利用して水分や滑らかさを調整します。
 - ・味や温度、香りに注意します。
- ② 押し潰し練習期の中期食は、舌で押しつぶせる形状です。
- ・普通食を形のある食べ物で舌先を使って上顎の前方部に押しつけられる軟らかさと滑らかさ、大きさに

再調理することは困難です。

- ・最初から軟らかい食材は、スプーンなどでつぶしながら食べます。
- ・舌で押しつぶして食べられる軟らかさに茹でて軟らかくします。
- ・ミキサー、ミルサー、フードプロセッサー等にかけて、とろみを利用します。
- ・パサパサしたもの、水分の無いもの、刻んだものなどは口中で散らばりやすく不適です。挽肉料理等はむせやすいので注意します。

③ 咀嚼初期の練習期である後期食は、歯ぐき(奥歯)でつぶせる形状です。

- ・前歯で噛んで奥歯に移送でき、軽く噛める軟らかさに再調理することはとても難しく、創意工夫が必要です。
- ・丸飲み、口中の残滓、一口量、大きさに注意が必要です。
- ・押しつぶし食よりかための刻み食は噛みにくく、丸飲みになりやすいので、粘りのあるソースやあんをかけるなどの工夫が必要です。
- ・スプーンやフォークの手元調理で軟らかさや一口で取りこめる大きさに配慮します。
- ・かみ切れないものは無理して食べさせず、ミルサーやフードプロセッサーにかけます。
- ・急に形態をあげないで、軟らかさやまとまりやすさを工夫します。

4 再調理に必要なとろみ

◇とろみとは、 ・咀嚼が不十分で唾液の分泌がでにくい場合に、唾液を補い嚥下しやすいように食材に適当な水分と滑らかさ、粘りをつけ、飲み込みやすくするためのものです。 ・とろみの形状は、スプーンから流れ落ちない硬さの粘りのあるくず湯状のものが適しています	◇再調理で使うとろみ ・お粥や麺類を利用します。 ・米粉、くず粉、片栗粉、コンスターチなどで作ります。 ・トコロテン、寒天羹等の寄せものを使用します。 ・ソース、マヨネーズ、ホワイトソース、あんかけなどを使用します。 ・じゃが芋や長芋、里芋を利用します。
---	--

※とろみの作り方

① お粥を利用します。

◇初期粥をミキサーやミルサーにかけて使用します。温かいおかずにとろみとして使用すると、主食の摂食量を調整できます。

◇米粉で初期粥を作り、とろみにします。

② 寒天羹を利用します。

○作り方は、

【粉寒天：水＝1：100】の割合で、鍋に合わせて火にかけ、かきまぜながら十分に沸騰させ、容器に流して冷めます。冷めたらミキサーやミルサーにかけてペースト状にします。

○主にサラダや和え物、刺身などの冷たい料理の初期食、中期食、後期食に使用すると、食物繊維の補充ができます。

③ トコロテンを利用します。

◇トコロテンを容器から出し、30分位酢を流し、ミキサーやミルサーにかけてペースト状にします。

◇寒天羹と同様に、使用すると、食物繊維の補充ができます。

- ④ 米粉、葛粉、コンスターチ、小麦粉、片栗粉等でとろみを作ります。粉の違いにより、時間がたつと水に分離する形状がありますので注意が必要です。
- ⑤ マヨネーズ、生クリーム、カレールー、シチュー、油類などを利用します。使いすぎに注意します。
- ⑥ ⑥市販の嚥下補助食品(増粘剤等)を利用します。

◇増粘剤を使用するときの注意

- ・混ぜた直後と数分後では増粘度が違います。(時間が経つにしたがってとろみが強くなります)
- ・粘度を上げるほど食品の香りが閉じこめられます。
- ・使用量が増えるほど増粘剤の味が強くなり、食べ物の味が落ちます。
- ・使用量が多いとべたべたして、かえって食塊を作りにくくなり、飲み込みにくくなります。
- ・攪拌するときのかたさが目安になり、増粘剤を使いすぎる傾向があります。
- ・唾液と混ぜて嚥下する過程が省略されるため、消化不良を起こすことがあります。

◇味や香りを生かす増粘剤の使い方

- ・最初はほとんど変化がないかな?と思われるくらいの少量を混ぜて様子をみます。
- ・1分くらいたってからスプーンでとろみ具合を確認します。
スプーンから「ポタ ポタ ポタ」と水滴がゆっくりひとつ見えるくらいが適量です。
- ・「タラーッ」と糸を引いたり、「ポタッポタッ」と落ちるのは増粘剤の使いすぎです。

◇各増粘剤の使用上の注意をよく読み、特色を確認します。

5 再調理の心得

※介助される人の立場にたつて再調理します。

- ① 再調理を食べる人は自ら調理ができず献立も選べない状況にあります。介助を受ける側に即した形態と食べさせ方に配慮できる食事の工夫が必要です。また、再調理したものを介助者の摂食機能で試食することも大切です。
- ② 再調理前と再調理後に味見をし、かたさ、味の濃さ、繊維の状況、好みなどに配慮します。
- ③ 噛みにくい、むせる、飲み込みにくい、口(喉)に食べ物が残るなどの機能を観察します。
- ④ 適さないとされる材料でも調理法を工夫し、形態を変えることで嚥下しやすくします。
- ⑤ 大きさ、軟らかさ、なめらかさに配慮します。
- ⑥ 水様分だけが嚥下され、細かく刻まれた固形物が残らないように、口腔機能と調理形態を見極めます。
- ⑦ 嚥下しにくいようであれば、水分を加えるのではなくトロミを活用します。
- ⑧ 歯ざわり、舌ざわり、味を楽しめる工夫をします。何もかもごちゃ混ぜにしないように、できる限り食材を取り分けて再調理し、食材が持つ自然の味や色を生かします。
- ⑨ のどの奥の狭いところも変形して通過できる形状に仕上げます。
- ⑩ なるべくたくさん食材を使用し、再調理に変化をつけ、見た目は同じでも味や盛り付けをかえます。

6 再調理を実施する時の要点

※形態別調理のポイントは、形状の均一性、粘調性、外観、色調、味、臭いです。

※調理の方法

- ・ガスレンジや電子レンジが有るときは、湯や出し汁、牛乳などを沸かして再調理します。
- ・ガスレンジや電子レンジが無いときは、ポットのお湯で再調理します。
この時、温かいお粥や、芋類はバスタオル等を使用して保温しておきます。

- ① 再調理は離乳食では無いので、栄養のバランスを考慮し、無理して全食材を再調理するのではなく、栄養効率のよい食材を中心に作業します。(再調理時間を考慮)
- ② 温かい料理が冷めているときは、温めてから再調理します。
- ③ 味の薄い物、油分の少ない物から再調理します。
- ④ 再調理にすると味が濃くなったり、アクがでたり、繊維が崩れなかつたりします。とろみを付けたり、温かい水分等で調整し味を見ることが大切です。
- ⑤ ミキサー・ミルサー・フードプロセッサーを使用し、後期食・中期食・初期食の形態を順序よく作れるように回転数や時間差で工夫します。
- ⑥ 材料を2種類以上合わせる場合は、材料の硬いものを中心に再調理します。
- ⑦ 初期食の再調理には難があるため、ミキサーやミルサーにかけてから、茶こしや裏ごしにかけます。
- ⑧ 調理で使用する水分は、だし汁やスープの汁物、湯、温めた牛乳等を使用します。
- ⑨ 大きさ、軟らかさ、滑らかさに配慮し歯ざわり、舌ざわり、味を楽しめる工夫をします。
- ⑩ 温かい料理のとろみはお粥で温かく、冷たい料理のとろみは寒天羹ペーストで冷たく仕上げ、彩りよく盛りつけします。

7 食べにくい料理を食べやすくする調理法

食欲の条件とは

※調理にちょっとした工夫を行い、おいしく・安全に食べられることです。

(とろみの入れすぎやいろどりなどに注意や工夫が必要です)

※素材の形状や軟らかさで、のどごしをよくします。(成形、盛り付け、温度の工夫など)

※好きな食べ物の味付け、彩り、香りへの配慮があることです。(食器の色や形、季節感など)

①パサパサしたもの	水分や油分を使用して再調理するとばさつきがなくなる
②噛み切りにくいもの	ミキサーやミルサー、フードプロセッサー、はさみなどを使用する
③水分の多いもの	とろみをつける。寒天を使い固くかためて口中でつぶしても、口中でばらけてしまうので注意する
④味の濃すぎるもの	だし汁で味を調整する
⑤嫌いなもの	好きなものと合わせる
⑥硬さに違いがあるもの	軟らかくてまとまりやすい食材を選び、とろみとして使用する
⑦バラバラしたもの	ばらけやすいのでつなぎを入れたりまとまりやすいものとあわせる
⑧ぺらぺらで貼り付くもの	わかめやのりは軟らかく煮てミキサーやミルサーにかける

8 再調理の問題点

- ① 再調理の初期食は、ミキサーやミルサー、フードプロセッサーを使用します。どんなに細かく粉碎しても食物繊維は崩れません。繊維が残るため裏ごしをします。

※初期食の再調理は裏ごしが多いので裏ごしすると食物繊維が取りにくくなります。

とろみに寒天羹やトコロテンを使用すると、食物繊維が補充できます。

- ② 再調理は、初期食・中期食・後期食にあわせた軟らかさに適応することは、とろみを調整しても難しく、口腔内で食塊を形成できにくくなります。
 - ・唾液が出にくくなります。
 - ・むせや誤嚥の危険性が高くなります。
 - ・噛むことの必要がないので、丸飲みになりやすくなります。
- ③ 再調理は、普通食や後期食の料理を再加工するため、味が濃くなり、彩りも悪くなります。

- ・食材本来の味がわかりにくくなることがあります。
- ・アクがでやすく、唐辛子などの辛みは辛さを増します。

(参考)	1) コレステロールの上昇を抑え、動脈硬化を予防します。
食物繊維の 必要性	2) ブドウ糖の吸収を抑え、Ⅱ型糖尿病の防止に効果があります。
	3) 食べすぎを防ぎ、肥満を防止します。
	4) 腸を刺激して排便を促し、便秘を防ぎます
	5) 発癌物質の排出、結腸ガンの予防、ごぼうの食物繊維は成長障害を抑えます。

9 再調理に使用する主な調理器具等

○揃えてあると便利な調理器具など	
圧力鍋、なべ、蒸し器、耐熱製品(なべ・食器類)、ザル(大・中・小)、ボール(大・中・小)、包丁、まな板、ペテナイフ、ミキサー、ミルサー、フードプロセッサー、ステックミキサー(バーミックス)、ゴムベラ、へら、しゃもじ、お玉、穴あきお玉、あみしゃくし、油こし、泡立て器(ホイッパー)、肉たたき、骨取り、すり鉢・すりこぎ、さいばし、スープ濾し、ポテトマッシャー、粒しっこ、調理ばさみ、ポット、スプーン類、フォーク類、食器類、バスタオル、タオル、使い捨て手袋、キッチンペーパー、クッキングホイル、ラップ 等	
○その他必要な主な調理器具等	
① 捕食・嚙下練習期	ジューサー、裏ごし器、茶こし器、油こしの細目のあみ
② 押し潰し練習期	おろし器、味噌こしセット、
③ 咀嚼初期練習期	卵切り器、目の粗いザル
④ 咀嚼練習期	卵切り器、

10 再調理や盛付け等を行うときの衛生

- ① 再調理する食材は冷蔵庫で保管し、室温で長時間放置しないように気をつけます。
- ② 手や機器類は正しく、丁寧に時間をかけて洗います。
特にトイレ介助後は、十分な手洗いが必要です。
- ③ 健康状態をチェックします。
・いつも、健康であるよう心がけます。(下痢・腹痛・せき・鼻水等に注意します。)
・家庭でも汚染しやすいものの飲食はなるべく控えます。
- ④ 手あれ、湿疹、傷、やけど、化膿性疾患がある時は再調理に携わないようにします。
- ⑤ イヤリング・ネックレス(磁器ネックレスも含む)、指輪・時計・ピン等の落ちる可能性のある物は必ずはずします。
- ⑥ 顔や毛髪、鼻等をむやみにさわらないように注意します
- ⑦ 爪は短かく切り、マニキュアはしないように気をつけます。
- ⑧ 使い捨て手袋を使用し、食べ物を素手でさわらないようにします。
- ⑨ 前掛け・髪覆い・マスク等は衛生的に取り扱います。
- ⑩ 集団給食での再調理は必ず50g以上保存します。

1 1 再調理をする前に考えてみましょう

チョッキンと切る前に確認をしよう！！ <u>これは刻んだ方が食べやすいですか</u>	
YES	NOの場合の対応
軟らかさはありますか →NO ↓ YES これは刻んでも大丈夫ですか →NO ↓ YES 摂食機能の発達に適していますか →NO ↓ YES とろみが無くても食べられますか。 →NO ↓ YES 味はおいしいですか →NO ↓ YES さあ、チョッキンと切りましょう	<ul style="list-style-type: none"> ・つぶす等それなりの工夫をします。 ・かじりとれる大きさを考えます ・介助の方法、自助具や姿勢を工夫します。 ・他の食べ物で学習します。 ・味の組み合わせの工夫をします。 <p style="text-align: center;">再調理の見直しができましたか？</p>

食事時間になるとあちらこちらから調理ばさみの「チョッキン、チョッキン」という音が聞こえてきます。よく噛まないで消化に悪いからなのか、細かくすれば多少噛む練習になると思うからなのか・・・あまり細かく刻むとかえってムセやすくなるのになぜ「刻み食」であるのか・・・

ある程度噛めるヒトは、口の大きさを考えて手づかみやスプーン、フォークで一口大で食べさせたほうが食べやすくなることがあります。

食べるヒトに適した食事とは何かしら？と考えたときによく引き合いに出されるのが「発達段階」で捉える食物形態別調理(初期食、中期食、後期食)です。「**刻み食**」という**発達段階の調理法はありません**。

毎日、食べる一つ一つの食材に注目し、どんな食べ物のどんな状態(軟らかさ、大きさ、温かさ、汁気、味つけ、とろみなど)の時に食べやすいのか、また機能獲得の食物形態に適しているのか記録をとることが大切です。

12 市販惣菜や冷凍食品、レトルト食品の再調理の工夫

(1)ご飯をお粥に再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
・目安は、ご飯粒が指で押して簡単につぶれる軟らかさ	・目安は、ご飯粒をかき混ぜたら簡単につぶれる軟らかさ	・軟らかく煮たご飯を粘らないように裏ごしする	★粘りに注意 ★ミルサーやフードプロセッサ、裏ごしに使用するゴムベラと出来上がりを取るときはゴムベラとは違える ★炊き込みご飯の具や赤飯にかかっているゴマはなるべく取り除く
①鍋にご飯とご飯の2～3倍の水を入れひと混ぜ、30分以上浸しておく ②弱火強でフタをして20分くらい煮て火を消し、蒸らす	①鍋にご飯とご飯の3～5倍の水を入れひと混ぜて30分以上浸しておく ②弱火強でフタをして25～30分くらい煮て火を消し、蒸らす ③芯が残るときは、フードプロセッサにさっとかける	①後期食や中期食で再調理したご飯をミルサーやフードプロセッサにショートカットでかけ、裏ごしする ②水気の少ない初期粥は、再調理した中期粥や後期粥を、ゴムベラとザルを使い、叩くように裏ごしする	
(2)パンをお粥に再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
●具が入っているパンは具を取り除き、具のみ別に再調理する			
①パンの種類により食べにくいときは、パンを一口大に切り牛乳やスープに30分以上浸す ・水分の分離に気を付ける	①パンを細かい粉にして牛乳やスープに30分以上浸し、粘らないよう、焦がさないように煮る ②①のまま	②ミルサーやフードプロセッサにかける	★別調理22ページ(参考) ★十分に水分を吸収させる
(3)麺類をお粥に再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
①麺をすすらなくても良い長さに切り、軽くつぶれる軟らかさに煮る	①細い麺をすすらなくても良い長さに切り崩れる程度に煮る ②形態の軟らかさにならないときはつぶす。または、叩いたり、すり鉢でする	①軟らかく煮た麺をミキサーやミルサーに粘りがでないように水分を調整しながらかける	★冷凍麺はむかない ★別調理22ページ(参考)
(4)芋類の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
①芋の皮をむいて温め、軟らかさ、しまり具合、粘り、性状などを確認する 水分が不足しているときは煮て軟らかくする。油で調理した芋は熱湯で油抜きする			★揚げポテトは再調理しやすい ★ポテトサラダは具を取り分けてから芋を温める。再調理すると味が悪くなるので少量の砂糖などで調整する ★繊維に注意する ★別調理22～23ページ(参考) ・粘らせないように注意する
②芋が軟らかく、しまらなければ再調理はしない ③芋が硬いときは、熱いうちに、温めた牛乳、湯、だし汁、スープ等で調整しながらつぶす。または、ザルでこす	②①の芋が熱いうちに、温めた牛乳、湯、だし汁、スープ等で調整しながらザルでこす ③粘りが出たら、水分を加えて再度軽く裏ごしする	②中期食の芋を裏ごしする 滑らかさの調整は温めた牛乳、湯、だし汁、スープ等で行う ※里芋はだし汁を加えてミキサーにかける	
(5)豆類・豆腐料理の再調理			
1:煮豆類			
後期食	中期食	初期食	備考
①豆の皮をむく。指でつまんで硬いときは軟らかく茹でてから皮をむく			★豆の種類や煮方により再調理が違う ★別調理24ページ(参考)
②軟らかければそのまま ③硬い豆は、すり鉢でする	②①を押しつぶす。または、すり鉢ですりつぶす ③②が難しいときは水分を調整しながらミルサーやフードプロセッサにショートカットでかける	②①水分を調整しながらをミキサーやミルサーにかける。必要があれば裏ごししてあんこ状にする	

2: 豆腐の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
●生揚げやがんもどきは、中の豆腐を取り出し再調理する。周りの部分はとろみを加えてミキサーやミルサーにかける。がんもどきのごまは初期食の再調理が難しいので丁寧にミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする			★木綿豆腐を形態別に再調理することは難しい。再調理はとろみを工夫する。
●絹ごし豆腐や湯葉は再調理しやすい			
①そのまま使用する ・食べやすい大きさに切る	①ミルサーやフードプロセッサーにかけ、とろみで調整する ②すり鉢ですってとろみを調整する	①ミキサーやミルサーにかけてとろみを調整する ②中期食を裏ごししてとろみを調整する	★別調理38ページ(参考)
●おから			
・フードプロセッサーでお粥と一緒に丁寧にかける	・初期食・中期食は絹ごし豆腐にかえる		★別調理23ページ(参考)
(6)卵料理の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
●具の入っている卵料理			★具の硬さに注意
①卵と他の食材を丁寧に取り出し、軟らかいものと硬いものを分ける			★マヨネーズ、ケチャップやソース類、あんかけをかけると喉ごしがよく食べやすくなる ★軟らかさをだし汁などの水分、ととろみで調整しながらソフトに仕上げる
②取り出した卵の形態が適応するときは、味や滑らかさを調整する ・適応しないときは、すり鉢ですり滑らかさや味を調整する	②①の卵を調整する	②中期食の仕上がりをミキサーやミルサーにかける	
③具はできるだけ食材ごとにミルサーにかける			★別調理24ページ(参考) ★別調理38ページ(参考)
●普通の卵焼きは初期食・中期食・後期食の再調理の方法は、ミキサーやミルサーにかける回転数の時間差で調整する			
●茹で卵は、殻をむき黄身と白身を分け、水分を調整しながら、黄身は裏ごし、白身はミキサーやミルサーにかける。			
(7)魚料理の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
①魚を温め、魚以外の材料を取る(あん、ソース、野菜、衣 etc) ・普通食の調理法により再調理を工夫する ・魚と他の食材を丁寧に取り出し、軟らかいものと硬いものを分ける			★脂肪分が多い魚は再調理しやすい ★フライやてんぷらの衣は熱湯につけてミキサーやミルサーにかけ、時間差で形態に取り分ける。
②骨と皮、焦げ目などを取りながら、魚の水分、油分、軟らかさ・硬さを確認する ③身が硬いときは、叩いて繊維を軟らかくしてからほぐす			
④ほぐした身が軟らかいときはそのまま食べやすい大きさに切りとろみをつける。身が硬いときはすり鉢ですったり、フードプロセッサーにかける	⑦後期食の④に調整しながら水分を加え、ミルサーにかける ⑧⑦に初期粥等のとろみを混ぜる。仕上げに少量の油分を混ぜると飲み込みやすくなる	⑨中期食の⑦を調整しながら水分を加え、ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする ⑩⑨に初期粥等のとろみを混ぜる。仕上げに少量の油分を混ぜると飲み込みやすくなる	★味が濃いときはお粥や芋のマッシュをつなぎに使う ★油分やケチャップ、ソース類やあんかけをかけると喉ごしがよくなる
●お刺身			
後期食	中期食	初期食	備考
①刺身の繊維を包丁で切り、すり鉢ですり、寒天羹のとろみを加える	①刺身の繊維を包丁で切り、ミキサーやミルサーにかける。		★新鮮な刺身を選ぶ
	②寒天羹のとろみを合わせる	②中期食を裏ごしする	★ほたて貝は再調理しやすい
②繊維が多いときはザルごし	③繊維が多いときは裏ごし	③とろみを調整する	

(8)肉料理の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
①肉を温め、肉以外の材料を取る(あん、ソース、野菜、衣 etc) ・調理法により再調理の工夫が違ふ ・肉と他の食材を丁寧に取り出し、軟らかいものと硬いものを分ける			★脂肪分が多い魚は再調理しやすい ★カツやフライ等の衣は熱湯につけてミキサーやミルサーにかけソース状にする。
②焦げ目などを取りながら、肉の水分、油分、軟らかさ・硬さを確認する			
③身が硬いときは、叩いて繊維を軟らかくしてからほぐす			
④ほぐした身が軟らかいときはそのまま食べやすい大きさに切りとろみをつける。身が硬いときはすり鉢ですったり、フードプロセッサーにかける	⑦後期食の④に調整しながら水分を加え、ミルサーにかける	⑨中期食の⑦を調整しながら水分を加え、ミキサーやミルサーにかけ、裏ごしする	★繊維に注意する ★味が濃いときはお粥や芋のマッシュをつなぎに使う ★油分やケチャップ、ソース類やあんかけをかけると喉ごしがよくなる
⑤④に初期粥等のとろみを混ぜる。仕上げに少量の油分を混ぜると飲み込みやすくなる	⑧⑦に初期粥等のとろみを混ぜる。仕上げに少量の油分を混ぜると飲み込みやすくなる	⑩⑨に初期粥等のとろみを混ぜる。仕上げに少量の油分を混ぜると飲み込みやすくなる	
●ウインナー・フランクフルトの再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
①ウインナーやフランクフルトの皮をむく			★肉の塊やつなぎに注意する
②すり鉢ですり、初期粥を合わせる	②後期食をミキサーやミルサーにかける	②中期食に初期粥を合わせながら裏ごしする	
③塊があればザルでこす	③塊があれば裏ごし		
(9)野菜料理の再調理			◎野菜全般について
●硬い部分を取り除き軟らかく茹でる。または煮る ●基本は後期食は一口大、中期食は5mm～8mm前後、初期食はペースト だし汁、スープ、シチューなどのルウ、とろみやとろみのあるあんを利用する ●料理の種類(煮る、あえる、焼く、蒸す、揚げる、炒める等)、季節や産地により扱い方が違ふ ●いろいろな食材が混じっているときは、出来るかぎり具をひとつひとつ取り出す			★別調理27～32ページ(参考) ★食材により再調理の方法が違ふ ★初期食で繊維の多い野菜は裏ごしが基本 ★中期食や後期食でも繊維の多い食材は、ミキサーやミルサー、フードプロセッサーにかけ、ザルごしや裏ごしする ★とろみを上手に利用する ★生野菜をそのまま再調理することは難しい。一度茹でてから形態を工夫する
1:果菜類 ①きゅうり、とまと、カボチャなど ・きゅうり、とまとは茹でて皮をむき、各形態に切り分けとろみを加えて工夫する ・かぼちゃは温めてから皮をむき、各形態に切り分けて形態を工夫する ・きゅうりとカボチャの皮はミルサーにかけペーストにする			
②カリフラワー、ブロッコリーなど ・茎と花らん部分を分け、硬いときは茹でてから各形態に分ける ・茎も花らんも各形態に作りやすい			
2:葉菜類 ①きゃべつ、白菜、レタス、チンゲンサイなど ・硬い芯や軸の部分と分ける。 それぞれ繊維が硬いときは繊維を断ち切るように包丁の刃先で切り、軟らかく茹でる ・硬い部分が残るときは、すり鉢ですったり、ミキサーやミルサーにかける ・各形態に再調理する事が難しい場合もある			★すり鉢を利用する ★少量の野菜は、お互いに相性のよい野菜同士と合わせて再調理する ★葉物類は口の中で貼り付くので再調理を工夫する
②ほうれん草、小松菜、にらなど ・包丁で繊維を細かく切る ・硬い部分を取り除く。 ○繊維が硬いときは叩いてから、形態に分ける ○葉が硬いときは茹でてからすり鉢でする。または、ミルサーにかける ・各形態に再調理する事が難しい場合もある			

3:根菜類			
①人参、大根、かぶなど			
<ul style="list-style-type: none"> ・季節に左右されやすい ・皮をむき軟らかい部分を中期食や後期食に使用し、硬い部分を初期食にする ・身が硬く各形態にしにくいときは、包丁の腹ですりつぶす。粒しっこでつぶす。すり鉢でする。フードプロセッサーにかける、ミキサーやミルサーにかける、等の対応を行う ・初期食はミキサーやミルサーにかけ、繊維が気になるときは裏ごしする 			
②ごぼう、レンコンなど			
<ul style="list-style-type: none"> ・軟らかい部分を切り取り、繊維を叩き、包丁で繊維を切り、そいでから加工する ・各形態に再調理する事が難しく、ミキサーやミルサー、フードプロセッサーにかける、ザルごしや裏ごしをしてとろみや味を調整する 			
4:茎菜類			
①アスパラなど			
<ul style="list-style-type: none"> ・軸と穂先を分ける。 ・軸は皮をむく。穂先は軟らかさの確認をしてから形態に分ける ・初期食は硬い部分をミキサーやミルサーにかけ裏ごししてとろみを調整する。 			
②たけのこなど			
<ul style="list-style-type: none"> ・穂先が軟らかいときは後期食の工夫をする ・各形態に再調理する事が難しく、ミキサーやミルサー、フードプロセッサーにかける、ザルごしや裏ごししてとろみや味を調整する 			
(10)果物の再調理			
●よく熟した果物を使用し、生食する			
●りんごや梨などは煮る(別調理と同じ)			
●ジュースにしてゼリーに固める			
●缶詰やジュース類を使用する			
後期食	中期食	初期食	備考
<ul style="list-style-type: none"> ・そのまま ・食べやすい大きさに切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・そのまま ・食べやすい大きさに切る ・スプーンなどでつぶす ・ミルサーやフードプロセッサーにかけとろみを付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ゼリーの形態がよければそのまま、硬ければミルサーにかける ・ミキサーやミルサーにかけてとろみを付ける 	<ul style="list-style-type: none"> ・繊維に気を付け、とろみの使い方を工夫する
<ul style="list-style-type: none"> ・完熟バナナは一口大に切る 	<ul style="list-style-type: none"> ・完熟バナナはスプーンでつぶす 	<ul style="list-style-type: none"> ・完熟バナナはスプーンでうすく削る 	<ul style="list-style-type: none"> ★別調理33ページ(参考)
(11)きのこ類の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
●少量の場合は、お粥や芋類などと合わせて再調理する			
①フードプロセッサーにかけ味の調整をする			
	①汁等を加えてでミキサーやミルサーにかけ味の調整をする		<ul style="list-style-type: none"> ・繊維に気を付け、とろみの使い方を工夫する
	②①のまま	②裏ごしする	★別調理33ページ(参考)
(12)海藻類の再調理			
後期食	中期食	初期食	備考
●少量の場合は、お粥や芋類などと合わせて再調理する			
①わかめや昆布などはとろとろに煮てから形態を作る			
②フードプロセッサーにかけ味の調整をする			
	②汁等を加えてでミキサーやミルサーにかけ味の調整をする		<ul style="list-style-type: none"> ・とろみの使い方を工夫する
	③後期食と同じ	③裏ごしする	<ul style="list-style-type: none"> ・繊維に注意する
●のりの佃煮			
<ul style="list-style-type: none"> ・そのまま 	<ul style="list-style-type: none"> ・汁等を加えてでミキサーやミルサーにかけ味の調整をする 		

13 再調理の方法（例）

ルウを使用する料理(カレー、シチュー、グラタン等)の再調理		
後期食	中期食	初期食
<p>① 料理が冷めていたら温め、食材を分けながら軟らかさを判断する。 ※少量の食材は無理して分けなくてもよい。 ※フードプロセッサーやミルサーにかけ、回転数や時間差で順に取り出す。 （後期食：粗みじん、中期食：べた状の粒あり、初期食：ペースト状）</p> <p>② ルウを裏ごしして味の調整をする。 ルウは具に混ぜたり、具の下にソースとして敷いて使用する。 また、ルウをとろみやソースにして混ぜると、風味がでて、滑らかで食べやすくなる。</p> <p>③ えび、かに、鶏肉、豚肉、牛肉などの具の量が少ないときは、初期食と一緒に後期食・中期食を作る。初期食は裏ごしする。</p> <p>④ じゃが芋は、粘らないようにマッシュ、ザルごし、裏ごしを順序よく再調理する。</p>		
<p>⑤ ・肉や具が軟らかければ手元調理をする。 ・肉や具が硬い場合は、すりこぎで叩いてすり鉢でする。すり加減で食べる機能に合わせる。 ・フードプロセッサーやミルサーにかける。</p> <p>⑥ ・野菜類はつぶしやすく軟らかさが良ければ、薄すぎず、大き過ぎないように切り、ルウをからめる。 ・野菜類が硬い場合は、軟らかく煮る。または、包丁の腹ですりつぶして切る。マッシュにする。 ・フードプロセッサーやミルサーにかける。</p> <p>⑦ マカロニグラタンの場合はマカロニを軟らかく煮て1cm位に切りルウをまぶす。</p> <p>⑧ とろみが必要で有ればルウで調整する。</p>	<p>⑨ ・肉や具が軟らかければ手元調理で調整する。 ・肉や具が硬い場合は、後期食をすり鉢でする。 ・フードプロセッサーやミルサーにかける。 ・状態によってはザルでこして調整し、ルウをからめる。</p> <p>⑩ ・軟らかい野菜を細かく切り、ルウをからませる。 ・硬い場合は後期食を水分で調整しながらミルサーやフードプロセッサーにかけ、とろみを調整する。</p> <p>⑪ マカロニグラタンの場合はマカロニを指で軽くつぶせる軟らかさに煮てから細かく切り、ルウを混ぜる。 ・ミルサーやフードプロセッサーにさっとかける。必要であればザルでこして調整する。</p> <p>⑫ とろみが必要で有ればルウで調整する。</p>	<p>⑬ 肉や具をミルサーやミキサーにかける。必要が有れば裏ごしする。</p> <p>⑭ 野菜類はミルサーやミキサーにかける。繊維が残るようであれば裏ごしする。</p> <p>⑮ マカロニグラタンの場合はマカロニを指で軽くつぶせる軟らかさに煮てからミキサーやミルサーにかけ、ルウを混ぜる。 ※粘らせないように工夫する</p> <p>⑯ とろみが必要で有れば初期粥やルウで調整する。</p>

しゅうまいの再調理		
後期食	中期食	初期食
① しゅうまいを温め、軟らかさを観察する。 ② 皮が固ければ取り分ける。 ③ 皮を煮てとろみにする。またはソースを作る。		
④ しゅうまいが軟らかければ、さいの目に切る。 ⑤ 肉塊が硬い場合はすり鉢で擦りとろみをつける。 ⑥ ④で硬いときは、フードプロセッサーやミルサーにかけてとろみを加える。	⑦ 後期食をすり鉢で擦り、湯ととろみを加える ⑧ ⑥で硬いときは、ミルサーやフードプロセッサーにかけ滑らかさの調整をする。 塊はザルでこす。 ・状態によってはザルでこして調整し、とろみをからめる。	⑨ 中期食をミキサーやミルサーにかけ、とろみと湯で調整する。
＊必要があれば湯で調整する ＊挽肉や玉葱が硬い場合があるので注意する。		

ハンバーグの再調理		
後期食	中期食	初期食
① あんかけやソースなどを取り除き、ハンバーグを温める。 ② 温めたハンバーグの焦げ目、硬い部分などを取り除く。		
③ ハンバーグが軟らかいときは一口大に切る。または、手元調理をする。とろみを少量混ぜると食べやすい。 ④ ハンバーグが硬くぼそぼそするときは、 ・③をすりこ木で叩き、繊維を崩して一口大に切る。 ・③をすり鉢ですり、とろみを加えて滑らかさと味の調整する。 ⑤ 肉塊が硬い場合は少量の湯を加え、フードプロセッサーやミルサーにかける。	⑥ ④をすり鉢ですり湯ととろみで味と滑らかさを調整する。 ⑦ ⑥で繊維が気になるときは、湯を加えながらフードプロセッサーやミルサーにかけ、とろみを加えて滑らかさを調整する。 ※水分を入れすぎない ⑧ 塊があるときはザルでこす。	⑨ ⑦を裏ごしする。またはミキサーやミルサーにかけ、とろみと湯で味と滑らかさを調整する。 ⑩ 中期食をすり鉢ですり、とろみや湯で軟らかさ、味、滑らかさの調整をする。 ⑪ ざらつきが有るときはミルサーにかけ、裏ごしする。
＊必要があれば湯やとろみで滑らかさの調整をする。 ＊お粥や芋類を上手につなぎとして利用する。 ＊挽肉や玉葱の塊があるので注意する。 ＊①で取り除いたあんかけやソースを再調理する。		

野菜の五目煮の再調理

※煮汁をだし汁でうすめて上手に利用する。

材料	後期食	中期食	初期食
鶏肉	① 皮を取り、すりこ木で叩きすり鉢でする ② とろみを加えて滑らかさの調整をする	後期食をフードプロセッサの容器に入れ、水分を加えながらかけ、とろみを調整する	① 中期食をミルサーにかけ、滑らかさの調整をする ② 繊維が残るときは裏ごししてとろみを調整する
里芋	① 軟らかいときは手元調理する ② 硬い場合は温めてから包丁の腹でこすり軟らかくする	後期食をザルでこす。または、フードプロセッサで水分を加えながらショートカットでかける	中期食をミキサーやミルサーにかけ、滑らかさの調整をする ●水っぽくしない
人参	① 里芋の後期食と同じ ② 里芋の②の方法で硬いときはフードプロセッサにかける ●水分を入れすぎない	① 後期食をミルサーにかける ② とろみで滑らかさの調整をする	① 黄色い繊維の部分を取り除き、ミキサーやミルサーにかける。水分を入れすぎない ② 中期食を裏ごしする。またはミルサーにかける
大根	① 軟らかいときは手元調理する ② 硬い場合は温めてから包丁の腹でこする ③ フードプロセッサにかける	① 後期食をミルサーやフードプロセッサにかける ② 包丁の腹でつぶす ③ とろみで水分と味の調整をする	中期食をミキサーやミルサーにかけ、滑らかさと味の調整をする。 ●水っぽくしない ●繊維が残るときは裏ごしする ●とろみで水分と味の調整をする
ごぼう	① 形態に分けないでだし汁を加えながらミキサーやミルサーにかける。 ② 繊維が残るときは裏ごしして、とろみや味を調整する。		
	③ 軟らかい部分の繊維を叩き、細かく切る	① 後期食をミキサーやミルサーにかける ② 繊維が残るときは裏ごしして、とろみや味を調整する	
はす筍	温めてから、だし汁を加えながらミルサーやフードプロセッサにかけ、とろみで調整する ●水っぽくせずに味の調整をする ●初期食は、必要があれば裏ごしする		
こんにゃく類	① 形態に分けないでだし汁を加えながらミキサーやミルサーにかける。 こんにゃくが大きいときは小さく切ってから容器に入れる。 ② 途中でお粥を加えて再度かけ、味と滑らかさの調整をする。		
椎茸	軸の硬い部分を取り除く。形態に分けないで小さく切り、ミキサーやミルサーでやっと回るだし汁を加えながらかける。		
さやえんどう	① 筋が残っていれば取り除く。 ② だし汁ととろみを少量加えながらミキサーやミルサーにかけ裏ごしし、とろみを調整する。		

学校給食参考献立

換算率：知的課程 中・高：1.0、小(高)：0.79、小(低)：0.58 肢体不自由課程 中・高：0.85、小(高)：0.63、小(低)：0.47

普		通		後		中		初		食	
献立名	1人分(g)	調理法・特記事項	献立名	1人分(g)	調理法・特記事項	献立名	1人分(g)	献立名	1人分(g)	食品名	調理法・特記事項
牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	牛乳	206	牛乳	調理法・特記事項
食品名			食品名			食品名		食品名		食品名	
牛乳	206		牛乳	206		牛乳	206	牛乳	206	牛乳	
無洗米	85.00	米：水＝1：1.6	無洗米	70.00	かじり取り練習用 米：水＝1：3	無洗米	42.00	無洗米	42.00	無洗米	※中期食は献立ごとにとろみを調整する。 米：水＝1：6
焼き海苔	1.50	炒ってからご飯に飾る	焼き海苔	1.50	(おにぎりができたのだし汁に浸す)	焼き海苔	1.50	焼き海苔	1.50	焼き海苔	後期食をミキサーやミルサーにかける
鶏二度挽き肉	50.00	①鶏挽肉は調味料の酒、醤油で下味を付ける	鶏二度挽油	50.00	①玉ねぎはみじん切りにする。茹でて炒め、冷ましておく。	鶏ささみ肉	50.00	鶏ささみ肉	50.00	鶏ささみ肉	①ささみは筋を取り、茹でて汁で調整しながらフードプロセッサーにかける。長芋をミキサーにささみにくず粉、調味料を加え再度スリッヂを入れる
ごぼう	20.00	②ゴボウは笹がきor千切りにす。各々茹でて3cmに切る。	パン粉	10.00	②二度挽肉に①、パン粉、調味料を合わせ、茹でて軟らかさを調整しながら練る。	薄口醤油	0.50	薄口醤油	0.50	薄口醤油	②①を容器に入れて蒸す
人参	25.00	③鶏挽肉、ごぼう、人参、コンニャクを炒め、だし汁で煮る。	玉葱	16.67	③容器に②を入れて蒸す	酒	0.50	酒	0.50	酒	③④を切り分ける
片栗粉	1.50	④③の味を付け片栗粉の水溶きでとろみをつける。	茹で汁	37.50	④ごぼう、人参は圧力鍋で蒸す。	くず粉	2.00	くず粉	2.00	くず粉	④⑤を容器に入れて蒸す
		⑤ご飯に④をかける	ごぼう	15.00	⑤ごぼうは、人参は圧力鍋で蒸す。	長芋	12.50	長芋	12.50	長芋	⑤ごぼうは、人参は圧力鍋で蒸す。
			人参	25.00	⑥ごぼうは、人参は圧力鍋で蒸す。	茹で汁	42.50	茹で汁	42.50	茹で汁	⑥ごぼう、人参は圧力鍋で蒸す。
			長いも	30.00	⑥ごぼうは、人参は圧力鍋で蒸す。	人参	25.00	人参	25.00	人参	⑥ごぼうは、人参は圧力鍋で蒸す。
			三つ葉	8.00	⑦長芋は一口大に切って煮る	長いも	30.00	長いも	30.00	長いも	⑦長芋は茹でてマッシュにする
			出し汁	40.00	⑦三つ葉は茹でてミキサーに切る	三つ葉	8.00	三つ葉	8.00	三つ葉	⑧普通の煮汁を調整する
			三温糖	2.00	⑧普通の煮汁で調整する	出し汁	40.00	出し汁	40.00	出し汁	⑨各々を盛り合わせる
			しょうゆ	5.00	⑨普通の煮汁で調整する	三温糖	2.00	三温糖	2.00	三温糖	
			みりん	1.00	⑩カリフラワーは小房に分ける。きやべつと人参は短冊切りにする	しょうゆ	5.00	しょうゆ	5.00	しょうゆ	
			酒	2.00	⑪①を各々茹でる	みりん	1.00	みりん	1.00	みりん	
			くず粉	2.00	⑫油とバターを鍋で溶かし茹でた野菜を炒め調味料で味を付ける	酒	2.00	酒	2.00	酒	
			カリフラワー	40.00	⑬カリフラワーは小房に分ける。きやべつと人参は短冊切りにする	くず粉	2.00	くず粉	2.00	くず粉	
			キャベツ	35.00	⑭油とバターを鍋で溶かし茹でた野菜を炒め調味料で味を付ける	カリフラワー	40.00	カリフラワー	40.00	カリフラワー	
			サラダ油	1.00	⑮水気があれば水溶き片栗粉でとろみを付ける。	キャベツ	35.00	キャベツ	35.00	キャベツ	
			有塩バター	2.00		にんじん	15.00	にんじん	15.00	にんじん	
			食塩	0.40		有塩バター	3.00	有塩バター	3.00	有塩バター	
			こしょう	0.03		サラダ油	1.00	サラダ油	1.00	サラダ油	
			カレー粉	0.08		三温糖	1.00	三温糖	1.00	三温糖	
			清酒	1.00		みりん	0.50	みりん	0.50	みりん	
			薄口醤油	0.40		清酒	1.00	清酒	1.00	清酒	
			かたくり粉			薄口醤油	1.00	薄口醤油	1.00	薄口醤油	
			じゃがいも	60.00		ウルトラ寒天	1.50	ウルトラ寒天	1.50	ウルトラ寒天	
			食塩	0.30		くず粉	1.50	くず粉	1.50	くず粉	
			こしょう	0.01		じゃがいも	60.00	じゃがいも	60.00	じゃがいも	
			ごま(いり)	2.20		練りごま	3.00	練りごま	3.00	練りごま	
						三温糖	1.50	三温糖	1.50	三温糖	
						しょうゆ	2.00	しょうゆ	2.00	しょうゆ	
						みりん		みりん		みりん	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒天		ウルトラ寒天		ウルトラ寒天	
						くず粉		くず粉		くず粉	
						たまご		たまご		たまご	
						わがね		わがね		わがね	
						ねぎ		ねぎ		ねぎ	
						わかめ		わかめ		わかめ	
						根昆布		根昆布		根昆布	
						水		水		水	
						食塩		食塩		食塩	
						薄口醤油		薄口醤油		薄口醤油	
						清酒		清酒		清酒	
						かたくり粉		かたくり粉		かたくり粉	
						みりん		みりん		みりん	
						ウルトラ寒					

学校給食参考献立

換算率：知的課程 中・高：1.0、小(高)：0.79、小(低)：0.58 肢体不自由課程 中・高：0.85、小(高)：0.63、小(低)：0.47

普		通		後		中		初		食	
献立名	1人分(g)	食品名	1人分(g)	献立名	1人分(g)	食品名	1人分(g)	献立名	1人分(g)	食品名	1人分(g)
牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206	牛乳	206
食パン	粉60g	食パン	粉60g	食パン	粉60g	食パン	粉60g	食パン	粉60g	食パン	粉60g
人参	6.00	人参	6.00	人参	6.00	人参	6.00	人参	6.00	人参	6.00
りんご	12.00	りんご	12.00	りんご	12.00	りんご	12.00	りんご	12.00	りんご	12.00
はちみつ	3.00	はちみつ	3.00	はちみつ	3.00	はちみつ	3.00	はちみつ	3.00	はちみつ	3.00
レモン汁	0.80	レモン汁	0.80	レモン汁	0.80	レモン汁	0.80	レモン汁	0.80	レモン汁	0.80
上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00	上白糖	3.00
かじき	40.00	かじき	40.00	かじき	40.00	かじき	40.00	かじき	40.00	かじき	40.00
玉ねぎ	50.00	玉ねぎ	50.00	玉ねぎ	50.00	玉ねぎ	50.00	玉ねぎ	50.00	玉ねぎ	50.00
茹で汁	60.00	茹で汁	60.00	茹で汁	60.00	茹で汁	60.00	茹で汁	60.00	茹で汁	60.00
パン粉	80.00	パン粉	80.00	パン粉	80.00	パン粉	80.00	パン粉	80.00	パン粉	80.00
塩	0.20	塩	0.20	塩	0.20	塩	0.20	塩	0.20	塩	0.20
こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02
しょうが汁	0.20	しょうが汁	0.20	しょうが汁	0.20	しょうが汁	0.20	しょうが汁	0.20	しょうが汁	0.20
パセリ	1.00	パセリ	1.00	パセリ	1.00	パセリ	1.00	パセリ	1.00	パセリ	1.00
焼き油	1.50	焼き油	1.50	焼き油	1.50	焼き油	1.50	焼き油	1.50	焼き油	1.50
種なしブラム	10.00	種なしブラム	10.00	種なしブラム	10.00	種なしブラム	10.00	種なしブラム	10.00	種なしブラム	10.00
赤ワイン	1.00	赤ワイン	1.00	赤ワイン	1.00	赤ワイン	1.00	赤ワイン	1.00	赤ワイン	1.00
三温糖	1.50	三温糖	1.50	三温糖	1.50	三温糖	1.50	三温糖	1.50	三温糖	1.50
水	25.00	水	25.00	水	25.00	水	25.00	水	25.00	水	25.00
りんご	30.00	りんご	30.00	りんご	30.00	りんご	30.00	りんご	30.00	りんご	30.00
しめじ	10.00	しめじ	10.00	しめじ	10.00	しめじ	10.00	しめじ	10.00	しめじ	10.00
生椎茸	10.00	生椎茸	10.00	生椎茸	10.00	生椎茸	10.00	生椎茸	10.00	生椎茸	10.00
大根	30.00	大根	30.00	大根	30.00	大根	30.00	大根	30.00	大根	30.00
人参	15.00	人参	15.00	人参	15.00	人参	15.00	人参	15.00	人参	15.00
みずな	10.00	みずな	10.00	みずな	10.00	みずな	10.00	みずな	10.00	みずな	10.00
にんにく	0.15	にんにく	0.15	にんにく	0.15	にんにく	0.15	にんにく	0.15	にんにく	0.15
オリーブ油	3.00	オリーブ油	3.00	オリーブ油	3.00	オリーブ油	3.00	オリーブ油	3.00	オリーブ油	3.00
レモン汁	2.00	レモン汁	2.00	レモン汁	2.00	レモン汁	2.00	レモン汁	2.00	レモン汁	2.00
塩	0.30	塩	0.30	塩	0.30	塩	0.30	塩	0.30	塩	0.30
こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02	こしょう	0.02
三温糖	0.40	三温糖	0.40	三温糖	0.40	三温糖	0.40	三温糖	0.40	三温糖	0.40
薄口醤油	0.40	薄口醤油	0.40	薄口醤油	0.40	薄口醤油	0.40	薄口醤油	0.40	薄口醤油	0.40
干しほたて貝	2.00	干しほたて貝	2.00	干しほたて貝	2.00	干しほたて貝	2.00	干しほたて貝	2.00	干しほたて貝	2.00
茹でたけのこ	10.00	茹でたけのこ	10.00	茹でたけのこ	10.00	茹でたけのこ	10.00	茹でたけのこ	10.00	茹でたけのこ	10.00
青梗菜	15.00	青梗菜	15.00	青梗菜	15.00	青梗菜	15.00	青梗菜	15.00	青梗菜	15.00
鶺鴒菜	15.00	鶺鴒菜	15.00	鶺鴒菜	15.00	鶺鴒菜	15.00	鶺鴒菜	15.00	鶺鴒菜	15.00
冷東鶏骨	20.00	冷東鶏骨	20.00	冷東鶏骨	20.00	冷東鶏骨	20.00	冷東鶏骨	20.00	冷東鶏骨	20.00
出し昆布	1.00	出し昆布	1.00	出し昆布	1.00	出し昆布	1.00	出し昆布	1.00	出し昆布	1.00
し水	150.0	し水	150.0	し水	150.0	し水	150.0	し水	150.0	し水	150.0
塩	0.50	塩	0.50	塩	0.50	塩	0.50	塩	0.50	塩	0.50
こしょう	0.03	こしょう	0.03	こしょう	0.03	こしょう	0.03	こしょう	0.03	こしょう	0.03
薄口醤油	0.50	薄口醤油	0.50	薄口醤油	0.50	薄口醤油	0.50	薄口醤油	0.50	薄口醤油	0.50
酒	1.00	酒	1.00	酒	1.00	酒	1.00	酒	1.00	酒	1.00
片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00	片栗粉	2.00
ウルトラ寒天	20~24g	ウルトラ寒天	20~24g	ウルトラ寒天	20~24g	ウルトラ寒天	20~24g	ウルトラ寒天	20~24g	ウルトラ寒天	20~24g
東京都中高標準	エネルギー 720kcal										
本日の栄養価	エネルギー 709kcal										
	たんぱく質 23.90g										
	脂質 35.11g										

【小暮美代子のプロフィール】 栄養士・介護食アドバイザー



1967年（昭和42年）3月

和洋女子大学短期大学部家政科を卒業。病院に栄養士として勤務する。

1969年（昭和44年）4月

東京都に栄養士として採用され43年勤務する。（定時制高等学校6年、知的障害学校14年、肢体不自由学校10年、知肢併設学校10年、盲学校3年）

1978年（昭和53年）

特別支援学校（知的障害）の校長より、重度重複の児童・生徒が、よだれを出したり、大きな口を開けたりせずに食べられる食事の工夫を考えて下さいと相談され、食物形態別調理に関心を持つ。献立や給食調理を工夫し、一部、後期食程度の崩しやすい調理の対応を行う。

1988年（昭和63年）

都立八王子東養護学校（肢体不自由）に異動。教員が給食時間前、授業中に給食をフードプロセッサーにかけている光景にショックを受ける。再調理担当の教員や調理員と話し合い、中期食と初期食の別調理を開始、徐々に再調理を廃止する。

1993年（平成5年）

都立多摩養護学校（知肢併設）に異動。1988年（昭和63年）と同様に中期食と初期食の別調理を開始し、1996年（平成8年）に後期食を完成させる。

2012年（平成24年）

3月に盲学校で嘱託を終了する。盲学校では普通食だけの給食から、全盲児童・生徒の食べる機能に応じた初期食・中期食・後期食を開始。言葉や表情がはっきりとする、姿勢の改善、かぜ症状による欠席日数の減少などがみられた。

2012年（平成24年）7月

NPO地域ケアさぼーと研究所で、食事に関して種々の問題を抱えている方々の食事支援「みよ子さんのハッピークッキング」を開催する。

【参考文献】

からだに障害のある人たちの食生活ガイドブック・ビデオ
障害のある児童・生徒の食事指導の手引き

東京都教育委員会
東京都教育委員会

ハッピークッキングの食形態別調理テキスト

発行日 平成25年3月1日 第1刷 平成25年5月1日 第2刷
平成28年10月11日 第3刷

著者 小暮美代子

イラスト 山口祐子（あさやけ風の作業所職員）

発行者 特定非営利活動法人 地域ケアさぼーと研究所

理事長 飯野順子

住所 〒187-0035

東京都小平市小川西町4-34-2

電話 042-403-3229 FAX 042-403-3229

Email ccsupport@jcom.home.ne.jp

印刷・製本 （有）アイシー企画