



# 高齢者ソフト食

年をとるとこんな症状がでます



下ごしらえを工夫し、もっと食べやすく!!

- 魚は…切身にして食べやすい大きさにきる  
つみれにする (あじや鰯)  
たたきにする (かつお、あじ、まぐろ)  
すり身にする (えびや白身魚)
- パンは…フレンチトーストにする
- 麺は…短く切って煮る
- 野菜は…小さく切る (芋類、根菜)  
薄皮をむく (大根、カブ)  
湯むきする (トマト)  
ピーラーでむく (グリーンアスパラ、人参)
- 肉は…すじを断ち切る  
ミンチにする  
すりこぎなどでたたく
- 果物は…皮を取って輪切りにする

食べやすい・飲み込みやすい食材を選びましょう

食べにくい

食べやすい

- |          |     |          |      |
|----------|-----|----------|------|
| うどん      | ご飯  | そうめん     | お粥   |
| おもち、パン   |     | 半熟玉子     | はんぺん |
| 茹で玉子     |     | しゃぶしゃぶ用肉 |      |
| かまぼこ、ちくわ | ひれ肉 | まぐろ、鮭    | 白身魚  |
| もも肉      |     | えのき、マイタケ |      |
| 海老、いか    |     |          |      |
| 椎茸、しめじ   |     |          |      |



管理栄養士の  
おすすめ!!



野菜を簡単に柔らかくする方法を試してみてください。  
100円ショップで購入できる蒸し器で、野菜が簡単に柔らかくなります。  
大根を1cm程度いちょう切りにしたものを水を入れ、レンジで10分程度加熱します。  
その後、水を捨てて、調味料を加え、加熱したら出来上がり!!  
おでんの大根も簡単に柔らかくできます。

## 高齢者ソフト食の巻寿司をつくってみよう



- 巻寿司  
材料) ごはん…130g  
酢…7cc  
砂糖…5g  
塩…0.4g  
玉子焼き…20g  
さくらでんぶ…3g  
のりの佃煮…3g  
ほうれん草…15g  
かんぴょう…少々  
薄口しょうゆ…0.5cc  
醤油…1cc  
生姜…5g

節分には巻き寿司がかかせません。  
しかし、歯が弱く、海苔が噛みきれない人でも安心。箸のりをきざみ変更。まきずにラップを敷きまいていきます。最後に周りに刻みのりを付けましょう

外来栄養指導は予約なしで随時実施しています。  
ご希望の方は外来又は  
管理栄養士 (井上・里崎) までご連絡下さい

### ※作り方※

- ①酢、砂糖、塩を混ぜ、あわせ酢を作ります。
- ②あわせ酢を鍋にいれ、軽く沸騰させます。
- ③炊き立てのご飯にあわせ酢を加え、よく混ぜます。
- ④ほうれん草は茹でておきます。
- ⑤かんぴょうは水に戻し、柔らかく煮ましょう
- ⑥ラップにまきすを敷き、寿司飯を薄くのばす。
- ⑦寿司飯の中心に玉子焼き、さくらでんぶ、のりの佃煮も入れ巻いていきましょう。
- ⑧ラップをはずし、刻みのりを周りにつける。



外来、入院、在宅問わず、食事についてお困りの方、何でもご相談ください。  
例えば…  
治療食が作れない、のみこみが悪くなったなど  
資料等準備しておりますのでお気軽にご相談下さい