

作 り 方 の 工 夫

【少量の食事を用意する工夫】

「家族とは別の料理を作りたい」
「一人暮らしだけど、手軽にバランスのよい食事をとりたい」
などの場合に、ちょっとした工夫で調理を簡単にする方法をご紹介します。

【状態に合わせた基本的工夫】

「むせたり、飲み込みにくかったりするときには…」
「手が不自由など、上手に食べられないときには…」
などの状態に合わせた工夫をご紹介します。

少量の食事を用意する工夫

家族と別の料理を作らなくてはならないとき

一人暮らしで手軽にバランスよい食事を用意するとき

調理過程でのアレンジ

家族と料理を別にするとき、調理の過程でアレンジしてみましょう！

味付けを変える

- 途中まで一緒に調理し、味付けの段階で分ける。
- 素材にはあまり味付けをせず、食べるときの調味料で調整する。
- 煮物の味の調整に、めんつゆなど調味料が調合されたものを活用する。

形態やかたさを変える

- 材料の切り方などを下処理の時点や調理後に、食べやすい状態に変える。
- やわらかくしたい場合、家族の分を除いて、さらに加熱時間を延長する。
- 素材や下処理の方法を変えて、一緒に調理する。

ポリ袋を使って簡単調理

ポリ袋に材料と調味料を入れ、炊飯器で米と一緒に炊けば、ご飯とおかずができあがります。

- ① 下ごしらえした材料と調味料をポリ袋に入れる
- ② ストローなどを使って、袋の中から空気を抜く
- ③ 空気が入らないようにして、袋の端を結ぶ。
(中身ぎりぎりですと、加熱により袋が破裂するので注意)
- ④ 米と一緒に炊飯器に平らにして炊く

ポリ袋？

スーパーで袋詰めする台にロール状で据え置かれているポリエチレン製の袋です。

他のビニール袋(塩化ビニール樹脂)や冷凍袋(フリーザーバッグ)は、熱で溶けてしまうこともあり、この調理にはむいていませんので、ご注意ください。

- おかずだけの場合は、袋が浸るくらいの熱めの湯をはり、炊飯同様にします。

【注意】 おかずだけの場合、炊飯器により、水分がなくなるまで加熱するものがありますので、30分位を目安に炊飯してください。

- 基本的に蒸発しないので、通常の調理より加える水分を減らし、濃度の濃い調味液の状態に材料を加えます。だしが必要なときは、粉末のだしを使うと便利です。味付けは、お好みで調整してください。

【注意】 使用する油の分量が多いと高温になり、袋が破れる危険性があります。

小分け冷凍保存

1食分ずつ、小分けにして冷凍保存すると、すぐに調理ができ、便利で無駄がありません。買ってきたときに、ひと手間かけるところがポイントです。

ご飯

温かいうちに1食分ずつラップで包み、冷めたら冷凍します。乾燥しないように、包装を二重にするとよいでしょう。

➡ ラップのまま電子レンジで解凍します。
粥や雑炊にする場合は、凍ったまま熱湯へ入れましょう。

めん

市販のものは袋のまま冷凍します。ゆでたものは、水気を取り、ラップで包み、冷凍袋(フリーザーバッグ)へ入れて冷凍するとよいでしょう。

➡ 凍ったまま熱湯または煮汁の中へ入れましょう。

肉類

新鮮なものをなるべく手で触れないように広げ、ラップで包み、冷凍袋(フリーザーバッグ)へ入れて冷凍するとよいでしょう(発泡スチロールの包装から出す)。

➡ ラップのまま冷蔵庫で自然解凍しましょう。

魚類

切り身は塩・酒をふり20分ほどおき、水気を取り、ラップで包み冷凍袋(フリーザーバッグ)へ入れて、冷凍するとよいでしょう。みそ漬けや粕漬けにして冷凍するのもよいでしょう。

➡ ラップのまま冷蔵庫で自然解凍しましょう。

野菜

ほとんどの野菜はかために加熱してからラップで包み、冷凍します。

➡ 調理法に合わせて解凍しましょう。

だし・スープ

だし・チキンスープ・野菜スープなどを多めに作って冷凍保存しておきましょう。

だし・スープ類を製氷器に入れて、キューブ状に凍ったものを冷凍袋(フリーザーバッグ)に移し、空気を抜いて冷凍庫に保存します(保存期間は1ヶ月)。

➡ 凍ったまま鍋に入れて火にかけて、使用しましょう。

宅配の活用

宅配サービスを上手に活用してみましょう！

※ 内容はさまざま、自分に合ったサービスをみつけましょう！

宅配弁当

以下のことを確認し、自分に合ったものをみつけましょう。

- 対象は3食か昼・夕食のみかなど、何食から受け付けているか
- そのまま食べられるのか、加熱などが必要か
- 主食・副食はセットか
- 内容：ヘルシーメニュー・高齢者むけ など



通信販売の食品

病院食で使用するような特殊な食品 など



外食（出前）

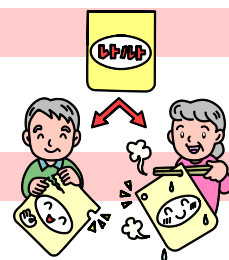
市販品の活用

便利な食材・調理済み食品が市販されています。場面に合わせ、上手に活用してみましょう！

※ 気になる“添加物”ゼロというのは現状無理です。添加物の少ないものを選ぶ努力や遺伝子組み換え食品・アレルギー原因物質などの表示に注意する習慣を…。

レトルトパック食品

粥・スープ類・カレー・煮物類・素材類 など



調理済み食品

温泉卵・茶碗蒸し・ごま豆腐・卵豆腐 など

冷凍食品

めん・焼きおにぎり・いなり寿司・素材類 など

【注意】解凍時、中心まで十分な加熱をこころがけ、再冷凍は避けましょう。

缶詰食品



状態に合わせた基本的工夫

むせたり、飲み込みにくかったりするとき（嚥下^{えんげ}障害）
手が不自由など、上手に食べられないとき

嚥下^{えんげ}障害時の注意・工夫について

嚥下^{えんげ}障害とは、食べるとむせたり、飲み込みにくくなったりして食べることが困難になることです。嚥下^{えんげ}障害は加齢や体力低下、治療の影響によって起こります。うまく飲み込めずに、食べものが気管や肺に入ってしまうと（誤嚥^{ごえん}）、窒息や肺炎を起こすことがあるので大変危険です。

こんな症状があるときは、ひと手間かけて安全な食事を心がけましょう。

- 食べている最中にむせる
- 食事の途中で疲れてしまう
- 微熱が続く
- のどに違和感がある
- 食事の後に声が変わる



嚥下^{えんげ}障害の疑い

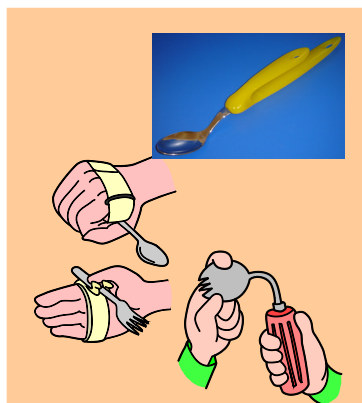


飲み込みにくいもの	食べやすくする工夫・対応
サラサラした液体 水 ジュース 汁もの	とろみをつける ● 市販のとろみ剤を利用する。 ● 片栗粉やくず粉を使う。 ● 粘りけのある食材を使う。
バラバラするもの 口の中で小片となって、 ばらけるもの ※何でも刻めば OK ではない	まとめる工夫 ● あんでとじたり、とろみをつけたりする。 ● 油脂類を利用する。 ● ゼラチンや寒天で固める。 ● つなぎを入れる。
パサパサするもの パン ふかしいも ゆで卵の黄身 焼き魚	適度な水分・油分を加える ● 煮たり、蒸したりする。 ● あんでとじる。 ● マヨネーズなど油脂類を加える。

飲み込みにくいもの	食べやすくする工夫・対応
かたく、かみにくいもの こんにゃく 豆 イカ 青菜 ごぼう 肉	● 繊維質を断つなど、切り方を工夫する。 ● やわらかくする下処理をする。 ● 他の食べやすい食材に混ぜる。 ● 肉はひき肉を利用するなど材料を考える。 ● 無理なものは控える。
はりつきやすいもの のり わかめ もち	

自助食器（食事補助の食器）について

手が思うように動かず食事がとりにくいときに、食器などを工夫することで食べやすくなることもあります。



使いやすい形に曲げることができます。
手に固定することで、使いやすくなります。



コップの脇に手をかけるところが付いていて、手でしっかりと支えることができます。



通常の食器よりも深底でこぼれにくく、裏に滑り止めが付いているので、お皿が固定されて、すくいやすくなっています。

家にあるものを利用して

スプーンやフォークのにぎるところにハンカチやタオルを巻いて太くしたり、ハンカチやマジックテープなどで手に固定したりできます。

お皿も動かないように、食器の下に滑り止めになるものを敷いたり、底が広く重いものを選んだり、すくいやすいように口が広く深めのお皿を使ったりするのもよいでしょう。