ミキサー食のような嚥下調整食は、常食と同エネルギーにすると量が多く、
同量に抑えるとエネルギー量は低くなります。
食欲が低下しがちな患者さんにとって、量が多ければそれだけで負担となり、
喫食量低下を招く可能性があります。
当院では、主菜や副菜、汁物に栄養調整食であるコンクを加えることで、
1食当たりの量をふやさずエネルギーを付加しています。
コンクは鍋で加熱すると焦げ付きやすいため、
コンクの容器ごと湯せんで温めるのがポイントです。

《豆腐のみそ汁》
①豆腐は1㎝のさいの目に切り、湯で温めておく
②ニュートリーコンク2.5を湯せんなどで温めておく
③水を鍋で沸かし、Aを溶き入れたあと、とろみ剤を加える
④火を止め、❷、❶の順に入れてその都度混ぜ合わせ、器に盛る

栄養成分	
エネルギー	485kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	12.6g
炭水化物	64.2g
食塩相当量	2.7g

［材料と1人分の分量(g)］

●全粥
全粥 190.0

●豆腐のみそ汁(※レシピ参照)
絹豆腐 30.0
A みそ 8.0
A パウミー㋐ 0.8
A 顆粒昆布だし 0.3
A 乳Ca酵素㋑ 0.8
水 100.0
とろみ剤 2.0
ニュートリーコンク2.5㋑ 20.0

●大豆のあめ炊き
乾燥大豆 15.0
刻み昆布 2.0
にんじん 8.0
砂糖 1.5
みりん 10.0
しょうゆ 3.0
だし汁 40.0
とろみ剤 1.0

●温泉卵
卵 50.0
しょうゆ 3.0

●ヨーグルト
ヨーグルト 100.0

㋐：マルハチ村松　㋑：ニュートリー

［材料と1人分の分量(g)］

●全粥
全粥 190.0

●和風ハンバーグ(※レシピ参照)
常食の分量
豚赤ひき肉 20.0
木綿豆腐 80.0
卵 5.0
玉ねぎ 10.0
にんじん 5.0
パン粉 5.0
塩 0.3
こしょう 少々
だし汁 30.0
ソフティアR㋑ 1.0
A ニュートリーコンク2.5㋑ 20.0
A しょうゆ 7.0
A みりん 7.0
A だし汁 30.0
A とろみ剤 0.5

●いもとにんじんの煮物
じゃがいも 60.0
にんじん 15.0
豚ひき肉 15.0
砂糖 1.5
しょうゆ 4.0
だし汁 10.0
ニュートリーコンク2.5㋑ 20.0
とろみ剤 1.0

●大根しょうゆ漬け
大根 50.0
しょうゆ 2.0
ごま油 1.0
顆粒昆布だし 0.1
だし汁 30.0
とろみ剤 1.0

●ゼリー
ブロッカゼリー㋑ 70.0

㋑：ニュートリー

《和風ハンバーグ》①～④まで常食のレシピ
①ニュートリーコンク2.5を湯せんなどで温め、木綿豆腐は水気を切っておく
②玉ねぎとにんじんはみじん切りにし、スチームコンベクションオーブンのスチームモードで加熱し、冷ます
③豚赤ひき肉、❶の木綿豆腐、卵、❷、パン粉、塩、こしょうを混ぜ合わせ、こねる。粘りが出てきたら大判型に形成する
④280℃のオーブンで❸を5分程度加熱し、表面に焼き目をつけて冷ましたら、真空パックする
⑤80℃の湯で30分程度湯せんした❹（常食のハンバーグ）から40gをとり、だし汁、ソフティアRをミキサーで撹拌し、ペースト状にする
⑥鍋に❺を移して加熱し、温まったら❶のニュートリーコンク2.5を加え、85℃以上になるまで混ぜる
⑦冷めないうちに❻を型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める
⑧❼を型から外し、バーナーで表面に焦げ目をつける
⑨98℃のスチームコンベクションオーブンのスチームモードで❽を再加熱し、器に盛り付ける。鍋でAを加熱しながら混ぜ合わせ、❽にかける

栄養成分	
エネルギー	502kcal
たんぱく質	20.1g
脂質	8.2g
炭水化物	77.0g
食塩相当量	2.1g

嚥下食Ⅲでは、一部食材を撹拌しペースト状にするため、
見ただけではどのような食事なのかわからない、
という声を聞くことがしばしばありました。
料理の見た目は、食欲を刺激する重要な要素の1つです。
そこで、肉・魚料理では特に見ただけで
何の料理なのかわかるよう、
型を使用して食材の形に近づけるほか、
バーナーで焦げ目をつけるといった
視覚的工夫も行っています。

［材料と1人分の分量(g)］

●全粥
全粥 190.0

●サケのしょうゆ煮(※レシピ参照)
A サケ 35.0
A 酒 1.0
A しょうゆ 3.0
A みりん 3.0
A 砂糖 0.5
A だし汁 30.0
ソフティアR㋑ 1.0
ニュートリーコンク2.5㋑ 20.0

●里いもの煮付け
里いも(冷凍) 100.0
しょうゆ 4.0
みりん 4.0
砂糖 2.0
ニュートリーコンク2.5㋑ 10.0
だし汁 30.0
とろみ剤 1.0

●ほうれん草のツナごま和え
ほうれん草(冷凍) 70.0
マグロ水煮 10.0
ごまドレッシング 10.0
のり佃煮 2.0
ニュートリーコンク2.5㋑ 10.0
だし汁 20.0
とろみ剤 1.0

㋑：ニュートリー

栄養成分	
エネルギー	451kcal
たんぱく質	21.3g
脂質	7.1g
炭水化物	66.4g
食塩相当量	1.8g

《サケのしょうゆ煮》
①Aを鍋に入れ、火にかけて煮る。煮えたら粗熱をとる
②ニュートリコンク2.5を湯せんなどで温めておく
③❶をサケ、煮汁と合わせて70ｇになるよう調整し、ソフティアRと合わせてミキサーで撹拌し、ペースト状にする
④❸を鍋に移して加熱し、温まったら❷を加えて混ぜる。85℃以上まで温まったら、冷めないうちに型に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める
⑤型から外し、バーナーで表面に焦げ目をつける
⑥98℃に設定したスチームコンベクションオーブンのスチームモードで再加熱し、器に盛る

嚥下食Ⅲのうちミキサー食ではエネルギー量が低下する以外にも、
加水で薄まることにより、味がぼんやりしてしまうといった問題があります。
そういった際、魚や肉のような油分を含んだ食材にコンクを加えると、
コクが増し、味わいが深まります。
高齢患者さんは味が感じにくくなりますから、
喫食量アップのためには、よりおいしく感じていただくことも必要です。

病院・施設の食事探訪 Vol.7

嚥下食Ⅲ

1食量を抑えつつエネルギー充足をめざす

社会福祉法人 聖隷福祉事業団
聖隷横浜病院（神奈川県横浜市）

嚥下機能障害を呈する患者への嚥下調整食では、加水により量が増加する反面、栄養量は低下するという課題がある。そこで、高度急性期から在宅医療までを一挙に担う聖隷横浜病院では、嚥下食Ⅲのなかでミキサー食の加水を一部、高エネルギーな栄養調整食に置き換えている。1食当たりのボリュームは抑えながらも、栄養量アップを図った嚥下調整食を提供しているという。

管理栄養士の物江咲子さん

栄養価の強化を図りミキサー食の欠点を補う

当院では、脳血管疾患や誤嚥性肺炎、骨折などで緊急搬送される患者さんが多く、こういった患者さんには嚥下障害がある、または後遺症で生じるケースが少なくありません。当院ではこういった患者さんに対し、日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013をもとにした嚥下調整食を提供しています。

当院ではかねてより、嚥下調整食である主食の全粥において、「量が多くて食べきれない」、「摂取に時間がかかり誤嚥の危険がある」などの課題がありました。また、同じく嚥下調整食では、一部ミキサー食として副食を調理する際に、材料をミキサーで攪拌するためにだし汁を加えており、その結果、主食・副食どちらもかさが増えるのに、栄養量は低くなってしまうという実情がありました。

体重減少においては、健常者でも1㎏取り戻すのに1カ月を要するといわれています。それが5㎏の体重減少になれば半年かかり、高齢者ともなると、もとに戻すことが難しくなります。当院では高齢患者さんの急性イベントによる入院が少なくないこと、もともとの既往として低栄養があることを踏まえ、入院中にできるだけ栄養量を下げず、また、栄養状態の維持・改善に努める必要があると考えています。そこで、栄養価を下げない嚥下調整食の見直しを行いました。

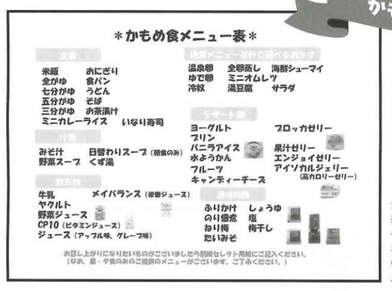
一番の課題であった嚥下調整食（ミキサー食）へのエネルギー量の付加においては、調理の加水に使用するだし汁の一部を栄養調整食「ニュートリーコンク2・5（以下、コンク）」（ニュートリー）に置き換えることで解消されました。コンクは100㎖でおよそ250㎉を充足できるため、全体量を増やすことなくエネルギーアップを図っています。これにより、従来と比べ全粥1食当たり120gもの減量が可能となり、患者さんの負担が軽減されました。

食事で取り組む病態を加味したQOLサポート

患者さんのQOL向上の観点から、嚥下調整食以外の食事についても工夫を怠らないよう配慮しています。入院中、食事制限のない常食が提供されている患者さんに対しては、朝・昼・夕食を変更できる「特別メニュー」を実施しています（別途料金）。焼きたてパン（朝食）や麺類（昼食）のほか、丼もの（夕食）などの家庭でも慣れ親しまれているメニューをラインアップしています。患者さんからも好評をいただいています。

また、化学療法の副作用により、吐き気や口内炎、味覚障害などを来し通常の食事が食べられない患者さんや緩和ケアの対象となる患者さん、もしくは、著しく食事摂取量が低下し、医師に必要と判断された患者さんに対しては、「かもめ食」を提供しています。前述の患者さんは重度の食思不振がある場合が少なくないため、そういった患者さんに嗜好、希望に沿った食事を提供するために取り組んでいます。

かもめ食



かもめ食のメニュー表。刺激が少ないものや匂いが強くないもの、のど越しのよいものなどを用意している

かもめ食のセレクト用紙。朝・昼・夕食ごとに患者は食べたいメニューにチェックをつける

特別メニュー

〈とある朝の特別メニュー〉
- 焼きたてパン（クロワッサン＆ソフトパン）付）ジャム＆マーガリン
- 卵スープ
- 鶏肉レモンバジル風味
- 大根サラダ
- フルーツ

患者へ向けた「特別メニューのご案内」リーフレット

本稿は「ヘルスケア・レストラン」（日本医療企画）の掲載記事に加筆・修正のうえ転載したものです。