

# 安全に“ごっくん”

～むせない、せきこまない3ヶ条～

☆安全に食べるポイント、毎日毎食実践しましょう。(担当：言語聴覚士)

- ・食前、食後にうがいをして、口の中をきれいにしましょう
- ・食べやすい姿勢をとりましょう(イスの背もたれを利用)
- ・1回量は少なめに、よく噛んで味わいながらゆっくり食べましょう

☆適度な水分&とろみ&脂肪分で、飲み込みやすい食事形態にしましょう。

☆ベビーフードやペースト野菜など、上手に取り入れましょう。

## ☆簡単！煮魚ペースト

《材料》

ベビーフード(魚)	1人分(離乳初期のペースト)
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
料理酒	小さじ1
生姜	適量(スライス、おろし生姜でも) ※スライスの場合は除去すること

《作り方》

- ①煮魚用の煮汁をつくる  
(しょうゆ、みりん、砂糖、料理酒)  
くさみ消しに生姜を入れる
- ②①にベビーフードの魚ペーストを入れて出来上がり。



《ひとことメモ》

- ・家族の煮魚を作ったあとの煮汁を使うと味も手軽さもピカイチ☆
- ・煮物なども同じ手順で作ると簡単です
- ・煮汁にトロミ剤を使用し、食材にかけるとまとまり感があり、食べやすいです

## ☆なんと？カップラーメン

《材料》

カップラーメン	1個
(オススメは、どん兵衛)	
お湯	適量

《作り方》

- ①カップラーメンの麺をビニール袋に入れる  
めん棒で粉々になるまでたたく
- ②スープの素は、茶こしで具とスープ粉末に分ける
- ③カップに①とスープ粉末を入れ、やや多めのお湯を入れて出来上がり。麺がふやけるまで待ちましょう！

《ひとことメモ》

- ・さらにまとまり感を出すためには、トロミ剤を食べやすい状態になるように使ってもいいです。



## ☆お野菜ペースト三昧

《材料》

じゃがいも	1個
長芋	5cm長さ
大根	5cm長さ
きゅうり	1/2本
トマト	1個



《作り方》

- ①じゃがいもは茹でて、つぶす
- ②長芋はそのまますりおろす
- ③大根はそのまますりおろす  
(水分が多い場合はトロミ剤を少し利用)
- ④きゅうりは皮をむき、すりおろす
- ⑤トマトは湯むきし、種をとり  
包丁でたたくか、すりばちでする

《ひとことメモ》

- ・じゃがいもはバターかマヨネーズであえる
- ・長芋、大根はしょうゆやジュレポン酢でも
- ・きゅうりはジュレポン酢かマヨネーズで
- ・トマトはそのままでも、スープにしてもGOOD

## 【おまけのひとこと】

- ・毎回ミキサーは大変という方は、作りおきをオススメします。冷凍庫で小分けにして保存するといざという時に役立ちます。
- ・毎回ミキサーなどにするのは大変です。そこで、ベビーフードなどを利用することで少しだけ、簡単においしく作ることができます。
- ・また、「はつらつ」というパンフレットを利用するのもひとつ・・・
- ・宅配で自宅まで届くので、いざという時に役立ちます。(※ただし自己負担になります)
- ・家でどのように食事を作ればいいのかと悩まれたときには、ぜひ栄養士にご相談ください。

～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しく下さい～

四国がんセンター 栄養管理室  
言語聴覚士

