

口腔内の乾燥があって飲み込みづらい時

放射線や抗がん剤の影響で、「唾液」がでにくくなり、口の中がいつも乾燥していたり、

「唾液」が濃くなり、口の中がいつもネバネバしている状態になることがあります。

食べるという行為や味覚は「唾液」と密接に関係しています。

口腔内乾燥は、味を感じにくくさせたり、味覚異常を引き起こすなど、食欲の低下につながりかねません。

口腔ケアでお口の状態を悪化させないようにしながら、食事の工夫をしていきましょう。

《食事のポイント》

●調理の工夫

水分を多く含ませたり、とろみのついたあんやソースをからめてみましょう。

適度な油分でコーティングされると飲み込みやすいようです。

ごはん⇒ お粥・雑炊

あんかけ丼（中華丼 かに玉丼 親子丼）

オリーブオイルを加えて炊く

酵素をいれて炊く

パン⇒ フレンチトースト

牛乳やスープに浸して食べる

肉・魚⇒ くず引きにする

ソース類とからめる

とろみあんをからめる

野菜⇒ 煮物・蒸し物は軟らかくなり食べやすい

生野菜サラダより温野菜

マヨネーズやドレッシングなど油を含むもので和える

●形態について

やわらかくて水分が多く口あたりのよいものが好まれますが

細かくきざんでとろみあんをまとめたり

ミキサーにかけてポタージュスープにすれば食べやすくなります

●食べ方の工夫

* 食事は水分をとりながら

一口ごとに 水分をふくむ

* 酸味や甘みのあるものを食べて唾液分泌を促しましょう

レモン・梅干し・あめ

* 口腔ケアで口腔内の環境を整えましょう

オリーブ油添加ごはん



【材料】1人分	
米	2合
水	430cc
オリーブ油	小さじ2杯

【作り方】

1. 米を研いでざるにあげる。
2. 釜に研いだ米と分量の水をいれ、20分以上浸漬させる。(通常の白米を炊く水加減でOK)
3. オリーブ油を加え軽く混ぜたら、炊飯器のスイッチを入れる。
4. 炊きあがったら全体をさっくり混ぜる。

雑 炊



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
203 kcal	7.1 g	3.7 g	1.1 g

【材料】1人分	
ごはん	80g
小松菜	15g
人参	10g
長葱	10g
豆腐	20g
卵	1/2個
だし汁	1カップ
みりん	2g
薄口しょうゆ	3g
塩	少々

【作り方】

1. ごはんはざるに入れて水で洗い、ぬめりをとる。
2. 野菜は食べやすい大きさに切り、人参は下茹でしておく。
3. 鍋にだし汁・みりん・しょうゆを入れて入れて煮立て1のごはんを加える。
4. ごはんが軟らかくなったら、野菜と豆腐を加えひと煮する。
5. 最後に溶き卵を加え、ひと混ぜし火を止める。

味噌味にしたり、コンソメと
トマトジュースで煮て
最後にチーズを加えるなど
いろいろアレンジが楽しめます。

フレンチトースト



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
427 kcal	16.6 g	15.1 g	1.5 g

【材料】1人分	
食パン4枚切	1枚(90g)
卵	40g
牛乳	1/2カップ
砂糖	大さじ1
バター	小さじ1/2

しっとり口当たりもよく
食べやすいメニュー。
卵と牛乳でたんぱく質も豊富なうえ、
お腹にもやさしく人気です。

【作り方】

1. 食パンは耳を切り落とし食べやすい大きさに切り、バッドに入れる。
2. 卵・牛乳・砂糖を混ぜ合わせた卵液を1に流し、パンにしみこませる。
3. フライパンにバターをいれ、中弱火で2の両面をこんがり焼く。

オニオングラタンスープ



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
135 kcal	5.6 g	6.2 g	1.8 g

【材料】1人分	
フランスパン	1切れ 30g
とろけるチーズ	1枚
玉ねぎ	1/4個
油	少々
コンソメスープ	150cc
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適宜

【作り方】

1. 玉ねぎは薄切りにして餡いろになるまでよく炒める。
2. 1にコンソメスープを加え、塩こしょうで味を調える。
3. 2をカップによそり、フランスパンとチーズをのせてオーブンで焼く。
4. チーズがとければ出来上がり。
5. 彩りにパセリをふってもよい。

パサパサするパンも、
おいしいスープを吸って
しっとりやわらか。
甘いものが苦手な方にも好評です。

鶏ささみのくず引き



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
124 kcal	17.3 g	2.6 g	1.3 g

【材料】1人分
鶏ささ身肉 2本
片栗粉 適量

いんげん 15g
ミニトマト 1個

<合せダレ>
大根おろし 15g
ポン酢 大さじ1杯
白ごま油 小さじ1/2杯

<お好みで>
レモン
山椒

【作り方】

1. 鶏ささみ肉はそぎ切りにする。
2. 鍋に湯をわかしておく。
3. 1のささ身に片栗粉を薄くまぶし すぐ茹でる。
4. 茹であがったら冷水にとり、冷ましてから水をきる。
5. 器に盛り 合せダレといっしょにいただく。

片栗粉をまぶすことで肉の水分をのがさず、つるりとしたのど越しに。ポン酢でさっぱりといただきますが、油分が足されるとよりなめらかな口当たりになります。好きな油で構いませんが白ごま油だと臭いが気になりません。

しゃぶしゃぶのとろみあんかけ



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
211 kcal	12.9 g	13.6 g	1.3 g

【材料】1人分
豚ロースうす切り 60g
片栗粉 適量

いんげん20g 20g
皮むきトマト 20g

<つけダレ>
だし汁 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
水溶き片栗粉 適量
レモン汁 適量

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に湯をわかしておく。
3. 1の肉に片栗粉を薄くまぶし すぐ茹でる。
4. 茹であがったら冷水にとり、冷ましてから水をきる。
5. 器に付け合わせの野菜と盛り合わせる。
6. だし汁、しょうゆを合せ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

とろみのあるソースをからめると飲み込みやすくなります。あんは鶏がらスープベースやトマトソースベースなどアレンジはいろいろです。

かに玉



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
189 kcal	13.2 g	11.8 g	1.6 g

【材料】1人分

卵	1個半
カニ缶	20g
サラダ油	小さじ1
鶏がらスープ	1/4カップ
酒	大さじ1/2
さとう	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ1/4
酢	大さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
水溶き片栗粉	適量
印元	適量

【作り方】

1. 食べやすい大きさに印元を切り塩茹でしておく。
2. ボールに卵を割り入れ、はしでふんわり混ぜる。
3. 1にかに缶をほぐして加え混ぜる。
4. フライパンを熱し油をなじませ2をやわらかく焼いて器に盛る。
5. 鶏がらスープと調味料を加え火をかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
6. 器にもったかに玉に4のあんをかけ彩りに1の印元をちらす。

塩マーボ



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
199 kcal	16.2 g	10.9 g	1.2 g

【材料】1人分

豆腐	100g
鶏ひき肉	30g
長ねぎ	15g
油	小さじ1/2
生姜	少々
すりおろしにんにく	少々
トマト	30g
卵	1/3個
鶏がらスープ	1/2カップ
酒	小さじ2/3
オイスターソース	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	0.5g
こしょう	少々

水溶き片栗粉 適量
(ごま油、白ごま油など適宜)

【作り方】

1. 豆腐とトマトは1.5cmの角切りに、生姜と長葱はみじん切りに。(豆腐は水切りしておく)
2. 生姜と長葱を油で炒め香りがでてきたら鶏挽肉とにんにくを加え炒める。
3. 鶏がらスープ、豆腐、トマトを加えひと煮立ちしたら調味料を加え味を調える。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつけて最後に溶き卵を回しいれる。
5. 仕上げにごま油をかける。(においが気になる時は白ごまあぶらを使うと香りが少ない)

中華風炒め



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
111 kcal	12.6 g	2.4 g	1 g

【材料】1人分

むきえび	2尾
帆立貝柱	1個
白菜	60g
玉ねぎ	30g
人参	10g
油	小さじ1/2
鶏がらスープ	1/2カップ
酒	小さじ2/3
みりん	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ1/3
オイスターソース	小さじ1/4
塩	少々
水溶性片栗粉	適量

(ごま油、白ごま油、ラー油など適宜)

【作り方】

1. 具材を食べやすい大きさに切る。
2. えびと帆立を先に炒め、軽く塩こしょうをふり取り出しておく。
3. 次に野菜を炒め、鶏がらスープを加え煮てえびと帆立を戻す。
4. 調味料を加え、水溶性片栗粉でとろみをつける。
5. 仕上げにごま油をかける。(においが気になる時は白ごまあぶらを使うと香りが少ない)

魚の野菜あんかけ



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
166 kcal	17.2 g	5 g	1.5 g

【材料】1人分

鮭	1切
キャベツ	60g
玉ねぎ	10g
人参	5g
油	小さじ1/2
だし汁	60cc
酒	大さじ1/4
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
生姜しぼり汁	適宜
水溶性片栗粉	適量

【作り方】

1. 鮭は油で炒めて器へ。
2. キャベツは3cm各、玉ねぎは薄切り・人参は千切りに切っておく。
3. 野菜を油で炒め、だし汁と調味料を加え味を調える。
4. 3に水溶性片栗粉を加えとろみをつける。
5. 1の鮭に4の野菜あんをかけて出来上がり。

とろみのあるソースをからめると
飲み込みやすくなります。
味付けは鶏がらスープで塩味や
トマトソースベースなどアレンジは
いろいろです。

あじのすり流し汁



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
112 kcal	15.7 g	3.9 g	1.4 g

【材料】1人分

鰯	60g
酒	少々
塩	少々
豆腐	30g
だし汁	120cc
味噌	小さじ1.5
塩	少々
あさつき	適量
<お好みで>	
生姜しぼり汁	適量
山椒	適量

【作り方】

1. あじは酒と塩をふって焼いて、骨と皮を除く。
2. 1とだし汁・味噌をミキサーにかけるか、すり鉢でする。
3. 2を鍋にうつし豆腐を加え温め、味を調える
4. 器によそり、あさつきを散らす。
5. お好みで生姜や山椒をアクセントに。

パサつく魚もミキサーにかけて、
ポタージュ風にすれば食べやすくなります。
痛みがなければ、生姜や山椒などで
アクセントをつけると
よりおいしくいただけます。

※ 料理を手早くすすめたい時や

味付けに自信がない時など 市販品を利用するのも1つの方法です。

豆腐の卵とじ丼



エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
430 kcal	14.9 g	11.7 g	1.2 g

【材料】3人分

豆腐	1/2丁(200g)
すきやき肉豆腐	1袋
(市販品:キッコーマン うちのごはん)	
卵	2個
サラダ油	大さじ1/2杯
ご飯	茶碗3杯分(450g)
青ねぎ	適量

【作り方】

1. 豆腐は12等分に切り、水気をきっておく。
2. フライパンに油を熱し、豆腐の両面を中火で焼き色がつくまで焼く。
3. 弱火にして袋から取り出したそうざいの具、特製しょうゆを加え、中火で軽くからませる。
4. 溶き卵を加えて好みの固さまで加熱する。
5. 器にご飯を盛り、4を盛り付け、小口に切った青ねぎをちらす。

口当たりの良い豆腐と卵を使った
丼メニュー。

ごはんが進まない時も、甘辛のあんと一緒に食べられるので飲み込みやすくなります。