

患者の食べたい気持ちに応える
嚥下調整食

ムース食

リモートで
実施中!!

愛媛県の松山市で在宅医療を提供する医療法人ゆうの森。

たんぼぼクリニックを開業した2000年から16年後の2016年、
病床「たんぼぼのおうち」を開設した。

在宅復帰支援、一時入院、緩和ケアまでずっと多職種チームで担当し、
在宅療養にさらなる安心の提供をめざしている。

多くの患者が「食べたい」と希望し、
栄養部門ではその思いを実現すべく食支援に取り組む。



食べたい料理や思い出の味は患者一人ひとり異なる。それを丁寧に
ヒアリングし、「どうすれば提供できるのか」を真剣に考え、希望の実現
に役立ててきたスタッフたち

医療法人ゆうの森 たんぼぼのおうち

愛媛県松山市別府町444-1
病床数：16床
栄養部門：管理栄養士2人、調理師2人



写真提供＝医療法人ゆうの森

食で患者の願いを叶え 幸せを提供していく

愛

媛県初の在宅
医療に特化し

たクリニックとして、2
000年にたんぼぼク
リニックは開業しまし
た。その後、患者さん
やご家族がもっと安心
して療養できるよう、
在宅療養・在宅ホスピ
ス支援のための病床
「たんぼぼのおうち」を
開設。「楽なように、
やりたいように、後悔
しないように」の理念
を掲げ、自宅のような
病床で患者さんをサポ
ートしています。また、
この病床では「医療型
短期入所サービス」を提
供しており、現在5～
38歳まで約20人の患
者さんが利用しています。

当法人には、医師、
歯科医師、歯科衛生
士、言語聴覚士、管
理栄養士、調理師か
らなる多職種の食支
援チーム「ドルチェ」
と、患者さんにとつ
ておいしく食べやす
い嚥下調整食を研究
する管理栄養士と調
理師のチーム「クッ
ラボ」があります。
これらのチームで、
「絶食と言われても
食べたい」「少しで
も口から栄養をと
りたい」と希望する
方々がどうすれば最
期までおいしく安
全に食べられるのか
を日々考えていま
す。また、たとえ患
者さんが十分

患者さんが10人い
ればサポートも10
通り。食を通じて
支援しています。



な量の食事をとれな
くとも、「食べる」こ
とを少しでも楽しん
でもらえるように、
そして食を通じて懐
かしさや人とのふれあ
い、心地よさを感じ
てもらえるような時
間をつくりたいと願
い、食支援に取り組
んでいます。

食支援を目的に入
院された患者さん
には嚥下内視鏡検査
を実施。医師と言
語聴覚士が評価を
行い、それ以外の
ケースでは初回の
食事の様子を言語
聴覚士が見守り、
評価を行います。
当院の食事形態は
9種類あり、前述
の評価をもとに患
者さんの摂食・嚥
下機能に適した食
事を提供します。

紹介するムース食
は、日本摂食嚥下
リハビリテーション
学会嚥下調整食分
類2021のコード1
に該当する軟らか
さ。コード1は見た
目ではどのような
料理かがわかりに
くい物性ですが、
当院では食材ごと
に成形し、できる
だけ常食の料理に
近い雰囲気を出し
ています。また、彩
りや食器にも気を
配り、安全性はも
ちろん食本来の楽
しみを引き出せる
よう工夫しています。

管理栄養士／越智みづきさん

●たんぽぽのおうち「ムース食」1週間メニュー

	朝	昼	夕	1日分の栄養成分
5/13 (月)	・ご飯 ・みそ汁 ・サバの塩焼き ・キャベツのしそ和え	・焼きそば ・ワカメスープ ・さつまいもサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・洋風スープ ・鶏肉のピザ風グリル ・エッグサラダ	エネルギー1495kcal たんぱく質.....66.7g 脂質.....56.0g 炭水化物.....197.1g 食塩相当量.....6.7g
5/14 (火)	・ご飯 ・赤だし ・麴の卵とじ ・白菜のレモン和え	・ご飯 ・淡雪スープ ・鶏肉のパン粉焼き ・アスパラガスとベーコンのクリーム煮 ・トマトのサラダ ・フルーツムース	・ご飯 ・和風スープ ・魚の焼き南蛮 ・ポテトサラダ	エネルギー1490kcal たんぱく質.....62.4g 脂質.....56.2g 炭水化物.....197.3g 食塩相当量.....6.8g
5/15 (水)	・ご飯 ・みそ汁 ・大根とがんもの煮物 ・温泉卵	・ご飯 ・そうめん汁 ・魚の利休焼き ・里いものそばろ煮 ・ほうれん草のツナサラダ ・季節のフルーツ	・ご飯 ・洋風スープ ・ポークチャップ ・シーザーサラダ	エネルギー1499kcal たんぱく質.....69.0g 脂質.....59.5g 炭水化物.....183.5g 食塩相当量.....6.5g
5/16 (木)	・ロールパン ・ミネストローネ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・ミルク中華スープ ・酢豚 ・かぼちゃの中華炒め ・アボカドサラダ ・季節のフルーツ	・ご飯 ・和風スープ ・サバのカレー煮 ・もやしの梅カツオ和え	エネルギー1534kcal たんぱく質.....61.2g 脂質.....52.9g 炭水化物.....224.6g 食塩相当量.....6.6g
5/17 (金)	・ご飯 ・みそ汁 ・焼きサケ ・なめこおろし	・ご飯 ・コンソメスープ ・エビフライ ・じゃがいものバター炒め ・トマトとチーズのサラダ ・季節のフルーツ	・ご飯 ・和風スープ ・焼肉 ・海藻サラダ	エネルギー1517kcal たんぱく質.....68.9g 脂質.....58.8g 炭水化物.....194.3g 食塩相当量.....6.9g
5/18 (土)	・ご飯 ・みそ汁 ・ニラの卵とじ ・もずくときゅうりの酢の物	・ご飯 ・みそ汁 ・鶏肉のマレード照り焼き ・しいもソテー ・スパゲティサラダ ・季節のフルーツ	・ご飯 ・和風スープ ・あんかけ豆腐ステーキ ・きゅうりのなめたけ和え	エネルギー1509kcal たんぱく質.....56.8g 脂質.....56.0g 炭水化物.....207.1g 食塩相当量.....6.3g
5/19 (日)	・ロールパン ・コーンスープ ・ベーコンと野菜のソテー ・ヨーグルト	・ご飯 ・みそ汁 ・魚のおろし煮 ・炒り豆腐 ・ハムマリネ ・季節のフルーツ	・ご飯 ・洋風スープ ・鶏肉のわさびクリームソース ・小松菜ソテー	エネルギー1508kcal たんぱく質.....67.2g 脂質.....57.1g 炭水化物.....194.2g 食塩相当量.....7.0g

すべては患者の喜びのため 「諦めていたものが食べられる」という可能性の創出へ

同法人の管理栄養士と調理師のチーム「クックラボ」は、食事をつくり提供するだけでなく、患者によりよい食事提供をめざすべく、日々「研究する」という意味を込めて「ラボ」と名付けられた。また、医師、看護師、歯科医師、歯科衛生士、言語聴覚士といった他職種ともチームで連携をとりながら、食支援を実施している。

クックラボでは、入院患者や在宅療養患者に対し、好きな料理や思い出の味を届ける「kanauプロジェクト」を実施。患者や家族から希望を聞き取り、安全に食べられる食形態でおいしい料理やお菓子をつくって提供している。療養生活を続けるなかで、楽しく幸せな思い出を綴る1ページになる食事をと願った取り組みだ。

そして、この取り組みについて客観的評価を得るために挑戦したのが、一般社団法人日本医療福祉セントラルキッチン協会が主催する「嚥下食メニューコンテスト」だ。在宅訪問栄養指導や病床で、患者から「肉が硬くて食べにくい」「軟らかくても噛み切りにくい、やっぱり肉が食べたい」という要望をよく耳にしていたことから、肉料理のなかでも食べ応えのあるステーキに決め、新しい嚥下食メニューの開発に乗り出した。その結果、今年2月21日に行われた決勝審査会では、見事最優秀グランプリに輝いた。

POINT

- 課題の硬さは、みじん切りにした煮込みステーキを寒天で固めることで解消。咀嚼するとほろほろと崩れ、繊維もしっかり感じられるように工夫した。
- 肉の刻み具合を変えると仕上がりの硬さを調整することができる。患者個々人の機能に応じて調理が可能に。



最優秀グランプリを受賞した「和牛の寒天ステーキとフォアグラ風ムースの五感で楽しむロシニスタイル」

決勝審査会での調理の様子。おいしさを感じる要素の1つ「見た目」にもこだわる



管理栄養士の越智みづきさんと調理師の西村健太郎さん

同法人の管理栄養士と調理師たち



昼食

Lunch



エビは身の弾力が強く、咀嚼力が低下した方には
食べにくい食材の1つですが、
加水してしっかり攪拌することで、
なめらかで嚥下しやすいムース状に仕上がります。
エビを使った料理は、比較的若い方ですと
少しピリ辛の中華味が好まれます。
ムース食であっても、見た目でも何の料理か、
食材は何かがわかるように工夫しました。
鮮やかな色合いが食欲を刺激し、目でも楽しめる料理です。

【材料と1人分の分量(g)】

●全粥ゼリー

米飯	70.0
水	350.0
ソフティアU	1.6

●はるさめスープ

乾燥はるさめ	3.0
レタス	10.0
カニカマ	10.0
減塩醤油	2.0
中華だし汁	150.0
ミキサーパウダー MJ	1.0

●エビチリソース(※レシピ参照)

むきエビ	60.0
塩	0.3
卵白	5.0
片栗粉	5.0
おろししょうが	1.0
サラダ油	5.0
ごま油	3.0
おろしにんにく	1.0
豆板醤	1.0
中華だし汁	80.0
砂糖	3.0
酢	1.0
ケチャップ	15.0
ミキサーパウダー MJ (a)	3.0
ネオハイトロミールⅢ	1.0
レタス	10.0
水	40.0
ミキサーパウダー MJ	0.5

エビチリソース

- ①下処理をしたエビに、塩、おろししょうがをもみ込む
- ②ボウルに卵白を角が立つくらい泡立て、片栗粉を加えてさっくり混ぜ合わせる
- ③①を②にくぐらせ衣をつける
- ④鍋にサラダ油を熱し、③を揚げる。油を切り粗熱を取る
- ⑤ミキサーパウダー MJ (a)と一緒に④を攪拌し、スプーンなどでエビの形に成形させて30分程度置いて固める
- ⑥熱した鍋にごま油を引き、おろしにんにくを炒める。Aを加えて加熱し、ネオハイトロミールⅢを加えてとろみを付ける
- ⑦レタス、水、ミキサーパウダー MJ (b)をミキサーで攪拌する
- ⑧器に⑥を盛り付ける。中心を避け⑥をかけて、⑦を載せる

●チンゲン菜のオイスター炒め

チンゲン菜	50.0
しめじ	15.0
赤パプリカ	10.0
オイスターソース	4.0
塩	0.1
こしょう	0.01
サラダ油	2.0
ミキサーパウダー MJ	1.0

●切り干し大根のナムル

乾燥切り干し大根	2.0
きゅうり	20.0
カニカマ	8.0
砂糖	2.0
酢	3.0
減塩醤油	2.0
炒りごま	2.0
ごま油	0.5
ミキサーパウダー	1.0

●フルーツポンチ

バナナ	15.0
みかん(缶)	10.0
パイナップル(缶)	10.0
もも(缶)	15.0
砂糖	5.0
ミキサーパウダー	1.0

◎：ニュートリー ㊦：フードケア

朝食

Breakfast



当法人の嚥下調整食は、常食から展開しています。
普段は主食、汁物のほかに主菜と副菜を1品ずつ提供していますが、
いも炊きやミネストローネなど、
具だくさんの汁物を主菜にした献立にすることもあります。
いも炊きは、朝からたくさんの野菜を食べることができ、
身体の芯から温まるひと品です。
甘辛い味付けに仕上げた愛媛の郷土料理で、
患者さんに人気のメニューの1つです。

【材料と1人分の分量(g)】

●全粥ゼリー

米飯	70.0
水	350.0
ソフティアU	1.6

●いも炊き(※レシピ参照)

鶏もも肉	30.0
ミキサーパウダー MJ (a)	2.0
厚揚げ	30.0
ミキサーパウダー MJ (b)	2.0
油揚げ	10.0
ミキサーパウダー MJ (c)	2.0
里いも	40.0
ミキサーパウダー MJ (d)	2.0
にんじん	15.0
ミキサーパウダー MJ (e)	2.0
塩	0.2
だし汁(カツオ・昆布)	100.0
砂糖	3.0
A 減塩醤油	4.0
酒	3.0
小ねぎ	3.0
ネオハイトロミールⅢ	1.0

●オクラのごま酢和え

オクラ	50.0
砂糖	2.0
酢	4.0
薄口醤油	1.0
炒りごま	0.5
ミキサーパウダー MJ	1.0

◎：ニュートリー ㊦：フードケア

栄養成分

エネルギー	464 kcal
たんぱく質	17.5 g
脂質	12.2 g
炭水化物	73.1 g
食塩相当量	0.9 g

いも炊き

- ①鶏もも肉をひと口大に切る
- ②厚揚げをひと口大に切り、油揚げは2cm角に切る
- ③里いもとにんじんを乱切りにする。里いもは塩でmondandoと湯(分量外)でぬめりを取り、水気を切る
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、ふちが沸々してきたら①を入れる。色が変わってきたら②、③、Aを加えて煮込み小口切りにした小ねぎを加え火を止める
- ⑤小ねぎを除く④の具を取り出し、それぞれをミキサーでなめらかなペースト状になるまで攪拌する。ミキサーパウダー MJ (a) ~ (e) をそれぞれの具材に加え、型に流し込み硬さを安定させるため30分程度寝かせる。固まったらひと口大程度にカットする
- ⑥⑤で残っただし汁をネオハイトロミールⅢでとろみ付けする。器に⑤の具材を盛り付け、だし汁をかける

栄養成分

エネルギー	602 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	12.9 g
炭水化物	97.9 g
食塩相当量	3.1 g

行事食

Event meal

人気メニューで祝う
子どもの日



Pick up
recipe

障害短期入所で利用される若年層から、入院されている高齢者まで
人気の手づくりハンバーグを子どもの日に用意しました。

国産の合い挽きミンチ肉を使用し、

玉ねぎはしっかり筋色になるまで炒めています。

一つひとつ丁寧に成形したタネは、フライパンで焼いたあとに
オーブンでじっくり加熱し、肉汁を閉じ込めジューシーに仕上げました。

デザートはヨーグルトを使ったチーズケーキです。

ヨーグルトは水切りしてコクを際立たせつつ、あっさりしたあと味です。

【材料と1人分の分量(g)】

● ご飯	
米飯	120.0
● トマトのスープ	
顆粒コンソメ	0.8
洋風だし汁	150.0
トマト	20.0
玉ねぎ	15.0
ベーコン	3.0
● ハンバーグステーキ	
牛ミンチ肉	35.0
豚ミンチ肉	35.0
卵	7.0
パン粉	5.0
牛乳	4.0
玉ねぎ	50.0
塩	0.1
こしょう	0.03
ナツメグ	0.01
サラダ油	1.0
ケチャップ	4.0
中濃ソース	4.0
にんじん	20.0
砂糖	1.0
食塩不使用バター	2.0
じゃがいも	20.0
スナップエンドウ	10.0
サニーレタス	10.0

● コーンバター	
コーン(缶)	20.0
ほうれん草	30.0
食塩不使用バター	2.0
塩	0.2
こしょう	0.01

● にんじんラベ	
にんじん	40.0
塩	0.1
酢	5.0
オリーブ油	0.5
塩	0.2
こしょう	0.01
乾燥パセリ	0.1

● 子どもの日のデザート(※レシピ参照)	
粉ゼラチン	0.9
水	8.0
水切りヨーグルト	12.0
グラニュー糖	8.0
レモン果汁	0.8
生クリーム	5.0
いちご	10.0

栄養成分

エネルギー	605 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	23.9 g
炭水化物	80.9 g
食塩相当量	2.5 g

子どもの日のデザート

- ①ボウルに粉ゼラチンを入れ水で溶かす
- ②①にAを入れ、よく混ぜ合わせる
- ③バットに②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ④③をカットし、皿に盛り付ける。カットしたいちごとお好みでパンプキンシードとアラザン(いずれも分量外)を飾る

夕食

Dinner



Pick up
recipe

患者さんに人気なのは、タルタルソースを使用したメニューです。

ムース食に限らず、きざみ食などでもマヨネーズの油脂を
使用するとまとまりやすくなり、飲み込みやすさを助けます。

また、マヨネーズは脂溶性ビタミンの吸収を

高める効果もあるのでお勧めです。

エネルギーが不足しやすい嚥下調整食ですが、

当法人では特別な栄養強化食品は使わずに、

マヨネーズなどの調味料でエネルギーアップを図っています。

【材料と1人分の分量(g)】

● 全粥ゼリー	
米飯	70.0
水	350.0
ソフティアU	1.6
● コンソメスープ	
顆粒コンソメ	0.8
洋風だし汁	150.0
玉ねぎ	15.0
コーン	10.0
ベーコン	10.0
生パセリ	2.0
ミキサーパウダー MJ	1.0

● 魚のタルタル焼き(※レシピ参照)	
トラウト(骨なし)	60.0
スイートワイン(白)	1.0
塩	0.3
こしょう	0.01
サラダ油	1.0
ミキサーパウダー MJ	3.0
きゅうりのピクルス	5.0
ゆで卵	10.0
マヨネーズ	7.0
サニーレタス	5.0
ミキサーパウダー MJ	3.0
ブロッコリー	30.0
ミキサーパウダー MJ	3.0

● トマトのサラダ	
トマト	50.0
玉ねぎ	15.0
砂糖	1.5
酢	4.0
薄口醤油	1.0
乾燥パセリ	0.01
ミキサーパウダー MJ	1.0

㊟：ニュートリー ㊿：フードケア

栄養成分

エネルギー	512 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	14.9 g
炭水化物	71.0 g
食塩相当量	2.2 g

魚のタルタル焼き

- ①トラウトにスイートワインを振り、塩、こしょうで下味を付ける。熱したフライパンにサラダ油を引き、両面を焼く
- ②①の粗熱を取り、ミキサーで攪拌する。ミキサーパウダー MJ (a)を加えてさらに攪拌し、魚型に流し入れ、30分程度置いて固める
- ③きゅうりのピクルス、ゆで卵をそれぞれみじん切りにしたら、マヨネーズと一緒にミキサーで攪拌してなめらかにする
- ④サニーレタスとミキサーパウダー MJ (b)をミキサーで攪拌し、型に流し入れ30分程度置いて固める
- ⑤鍋に湯(分量外)を沸かし、ブロッコリーをゆでる。水気を切り、ミキサーパウダー MJ (c)と一緒にミキサーで攪拌したら、型に流し入れ30分程度置いて固める
- ⑥②を型から外し、器に盛り付ける。④と⑤も型から外し、それぞれスライスして添える。③を絞り袋に入れて絞り出す