

# 楽しくおいしく、 食事がとれていますか？

いつまでも楽しくおいしく食べることは多くの人の望みです。  
加齢により口や飲み込みの機能が低下して、1日3回の食事で十分な栄養を摂ることができなくなった場合、間食で栄養を摂る工夫があります。  
目に鮮やかに食欲を刺激する、栄養満点で食べやすい・飲み込みやすいに配慮したレシピです。



監修

高野久美子 A piece of pie!  
ikeshita

協力

公益社団法人 愛知県栄養士会



発行

公益社団法人 愛知県歯科衛生士会

〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-5-18 愛知県歯科医師会館内  
お問い合わせ先: TEL 052-962-9171  
<http://aichi-shika.com/>

本事業は令和3年度愛知県事業「介護の普及啓発事業補助金」の交付を受け実施しています。

# 食べやすい・飲み込みやすいに 配慮した やさしいおやつ



かぼちゃで  
免疫力  
アップ



にんじんで  
若々しさを  
キープ



さつまいもで  
すっきり  
快調



いちごで  
お肌に  
うるおいを

公益社団法人 愛知県歯科衛生士会



『かぼちゃ白玉と豆腐白玉のあんみつ』



免疫力アップにかかせない「ビタミン豊富なかぼちゃ」と、「たんぱく源の豆腐」で風邪予防を!

材料 (4人分)

〈かぼちゃ白玉〉

白玉粉 50g  
かぼちゃ 25g

〈豆腐白玉〉

白玉粉 50g  
絹ごし豆腐 50g

〈あんみつ〉

金時豆や黒豆の煮豆 適宜  
牛乳 200cc  
メープルシロップ 適宜



1人分: **164kcal**

(メープルシロップ: 大さじ1/  
金時豆・黒豆の煮豆: 10粒として)

作り方



かぼちゃ白玉は、かぼちゃをラップで包みレンジにかけ、皮を取り除き、つぶす。



白玉粉に少しずつ①を加えながら練る。



よく練って、耳たぶくらいの固さにする。



ポイント

かぼちゃは煮物の残りや冷凍のものでもOK! その場合は「ワタと皮」を取り除いてください。「ワタ」には果肉部分の5倍ものβ-カロテンが含まれています。残りのかぼちゃと一緒にスープでいただくのがお勧めです。



豆腐白玉は白玉粉に絹ごし豆腐を少しずつ加えながら練り、③と同様に固さを整える。



③④はそれぞれビー玉ほどの大きさに丸めてつぶす。



沸騰した湯で茹でて、浮いてきたらすくい上げ冷水に取る。



ポイント

白玉は小さめにすることで、安全な飲み込みにつながります。メープルシロップを多めにすると味がはっきりして食が進みます。



グラスに2種類の白玉と煮豆を盛り、牛乳とメープルシロップをかける。

かぼちゃや豆腐で練った白玉は時間をおいても硬くなりません。長時間置くときは、水につけておきましよう。

もちもちでお餅のような噛みごたえ。自然と咀嚼回数も増えますね。



# 『にんじんと クリームチーズのマフィン』



老化予防にかかせない  
β-カロテン豊富な  
にんじんのマフィン。  
1個でご飯中盛り1杯分の  
エネルギーが確保できます。

## 材料 (4人分 / 4個)

たまご	1個
砂糖	70g
にんじん	70g
ココナツオイル (サラダ油でも可)	40g
薄力粉	110g

クリームチーズ	適宜
マーマレード	適宜



1人分: **309kcal**

(クリームチーズ:大さじ1/  
マーマレード:大さじ1として)

## 作り方



① にんじんをすりおろす。



② たまごを溶き、砂糖を加え混ぜる。  
(写真はミネラル豊富なきび砂糖を使用)



③ ②に①を加えて混ぜる。



### ポイント

にんじんの皮にはβ-カロテンが多く含まれています。  
皮付きのまますりおろすことをお勧めします。



④ ③にココナツオイルを加える。



⑤ ④に、ふるいにかけて薄力粉を加え、へらで練らずにさっくり混ぜる。



⑥ マフィンカップにこんもり載せて、  
180度のオーブンで25分焼く。



### ポイント

ココナツオイルはオイルの中でも消化・吸収・代謝が早くヘルシーです。  
また、β-カロテンはオイルと一緒に摂ると、吸収率がアップします。



⑦ 冷めたら、練ったクリームチーズと  
マーマレードをはさむ。

クリームチーズやマーマレードを多めにしたり、飲み物と一緒にいただくことで飲み込みを助けます。さらに、ミルクティーやミルクコーヒーと合わせると、不足しがちなカルシウムと一緒に摂れます。

『蒸しまんじゅう』

『さつまいもの』



食物繊維が豊富な  
さつまいもがたっぷり。  
エネルギー補給にも  
ピッタリ。

材料(4人分)

さつまいも — 150g  
砂糖 — 30g  
塩 — ひとつまみ  
薄力粉 — 65g

1人分: **133kcal**

作り方



さつまいもは一部を残して皮をむき、1cm角に切り水にさらす。



水気を切り、砂糖と塩をまぶし20分以上置いて、しっとりさせる。



薄力粉はふるいにかけ、②に加えてさっくり混ぜる。水分が足りなければ水を少量たす。



ポイント  
練らないでください。



③を4等分になるように、クッキングシートにこんもり載せて蒸し器で約15分蒸す。



竹串を刺してスッと通れば完成。

「これなら食べられそう」と手が出るような、小さめサイズが喜ばれます。



もちもち・ほくほくの食感は咀嚼回数も唾液の分泌もアップします。

『いちごと甘酒の』

アイスクリーム』



肌をキレイに保つために必要なビタミンCが豊富ないちごと甘酒を合わせました。

材料(4人分)

冷凍いちご(半切) — 200g  
砂糖 — 40g  
甘酒(麹) — 150cc

1人分: **83kcal**

作り方



鍋に冷凍いちごを入れ、砂糖をまぶして30分程度置いておく。



①を沸騰させ、火を止めて甘酒を加える。



粗熱が取れたらジップ付き袋に入れる。



③をバットに置いて、冷凍庫で冷やし固める。



ポイント

固まる過程で、数回混ぜるとフワッと口あたり良く仕上がります。冷たい感覚は飲み込みの喉の感覚を刺激します。



いろいろなフルーツで応用できます。また、冷凍いちごなら1年中作れます。