

# まとまりマッシュ食の作り方

## 普通食

ほうれん草の  
ドレッシングかけ      ひじきの  
炒り煮



鮭の照り焼き      白みそ汁

## まとまりマッシュ食



当センターでは、「発達期摂食嚥下障害児(者)のための嚥下調整食分類 2018」を  
基に、摂食委員会で検討し、まとまりマッシュ食を提供しています。

### 【状態】

- ・粒がある不均質な状態
- ・すくって傾けても容易に落ちない
- ・スプーンで押すと粒同士が分離せずまとまっている

### 【作り方】

食材をフードプロセッサー等で刻み、粘性を付加する食品や固形化する食品等  
を加え攪拌したのち、形成する

センターでは 粘性を付加する食品：スルーキング

固形化する食品：ミキサージェル      を使用しています

### 【食品：水 重量比】

(肉魚) 1:0.3~0.7      肉魚の重さの30~70%の水を加えます

(野菜) 1:0~0.5      野菜は水分が多いため、なし~半量加えます

※水は白湯かだし汁又は、煮汁を使用し味を整えます



## ひじきの炒り煮



### 【材料】



ポイント！とろみ剤とゲル化剤を使用することで、まとまりとなめらかさをだしています。



①プロセッサーにひじき煮を50g入れる



②加水せずプロセッサーにかけ食材の状態を確認する



③状態により水分を添加する



④全体量の0.2%のスルーキングを入れ不均質にする



⑤全体量の0.8%のミキサーゲルを入れさらに攪拌する



⑥型に入れて形成する

## 白みそ汁



みそ汁は、汁と具に分けます。汁は、そのまま必要な方はとろみをつけます。具は、ひじきの炒り煮と同様にフードプロセッサーにかけ、とろみ剤・ゲル化剤を入れしっかり攪拌し作ります。

鮭の照り焼き



普通食



① 魚をほぐしてプロセッサーに入れる



② 攪拌する



③ 全体量の 30~50%加水し、さらに攪拌する



④ スルーキングを全体量の 0.2%入れて、攪拌する



⑤ ミキサーゲルを全体量の 0.8%入れて攪拌する



⑥ 型に入れて形成する



まともりマッシュ食

⑦ 型からとりだして出来上がり

ポイント！

お家で作る時は、適した状態になっているか、出来上がりを確認しましょう。

【簡単まともりマッシュの作り方】



ベビーフードミルを使い簡単にまともりマッシュを作ることができます。ベビーフードミルに軟飯と刻んだおかずを1:1の割合でいれクルクル回すと、押しつぶされてマッシュ状になります。ベビーフードミルがない場合は、すり鉢で代用することもできます。



## 当センターで使用している嚥下調整剤

摂食・嚥下機能の状態に応じた適切な食事を提供するために使用し、誤嚥の防止や栄養状態の改善を目指した嚥下調整食を提供しています。

ゲル化剤には加熱が必要なものと必要でないもの、でんぷん分解酵素を含んだもの等もあります。とろみ調整剤もいろんなメーカーからいろんな商品が販売されています。

	<p><b>ミキサーゲル（宮源）</b> [クイックゲル化食品] まとまりペースト食・まとまりマッシュ食に使用 加熱しなくても混ぜるだけでゲル化する</p>
	<p><b>新スルーキング i（キッセイ薬品工業）</b> [とろみ調整剤] 液体のとろみつけ まとまりペースト食・まとまりマッシュ食に使用</p>
	<p><b>酵素パウダー（宮源）</b> [食品酵素製剤] でんぷんをさらさらに分解する イモ類の料理・粥ゼリーに使用</p>

## 調理器具の紹介

使用目的にあった容量や機能のものを選びましょう。

	<p><b>ハンドブレンダー</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・手で持って使用するスティックタイプ</li><li>・アタッチメントによって、ブレンダー機能のほかにみじん切りに対応するチョッパー、泡立て用のビーター（ホイッパー）などにも使え多機能である。</li></ul>
	<p><b>ミキサー 2台（容量ちがい）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・比較的にきれいに細かくすることができるが、ある程度の水分と容量がないときれいに仕上がらない。</li><li>・一人分を作る場合は容量が少なく、使い勝手のいいものを選ぶとよい。</li></ul>
	<p><b>コンパクトフードプロセッサー 2台（容量ちがい）</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・食材の形を残したまま細かく刻む。</li><li>・少量で使用することができるコンパクトタイプ</li></ul>