



# 浜 川 ハ 通 信

26年12月1日  
14号発行

## 浜通り訪問リハビリステーション

皆さんこんにちは！！今年も残すところあと1ヵ月となり、クリスマスや年越しの準備をされている方も多いのではないのでしょうか。そこで今回の浜リハ通信では、年末年始に簡単に作れる“なめらか食”を紹介させていただきます！！お正月におもちを食べてみたいけど喉につまる危険があるから、、、と諦めかけていた方は必見です。粘り気がなく、食べやすいですよ。簡単に準備ができますので忙しい師走にもぴったりではないでしょうか。

### お雑煮風“なめらか食” レシピ

介護食アドバイザーの大戸さんの協力のもと、実際に作ってみました。粘り気はないですが、喉をなめらかに通過するので、食べやすく、お米特有の甘みがあり、とてもおいしかったです。

#### <材料:1人分>

- ① おかゆ 200g
- スベラカーゼ 4g
  
- ② 人参の煮物 15g
- 出汁 7.5ml
- スベラカーゼ 0.3g
  
- ③ 出汁 200g
- スベラカーゼ 4g

1. ミキサーに①を入れ攪拌する。
2. 1を鍋に入れ、焦げないように混ぜながら、70℃以上で十分加熱する。
3. ラップを敷いたバットにお餅の厚さに流し込み、固める。
4. ②も同様にし、加熱する際に 85℃以上にする。
5. 固まった①、②を盛りつけ、③をよく混ぜ、とろみをつけ流し込む。
6. 出来上がり。



おしるこバージョンも作ってみました。



飲み込みが上手に出来ない方への食事には、トロミをつけたり、ゼラチンや寒天で食材を固めたりして粘度を調整することがよくあります。粘度を調整するための食品にはいくつかの種類があります。今回は飲み込みに不安がある方に季節を楽しんで頂きたく、スベラカーゼを使ってお雑煮を作ってみました。実際に作ってみたい方はトロミ剤をお渡ししますので、お声をかけて下さい。

#### スベラカーゼとは？

でんぷんを固める酵素  
入りのゼリー食の素



分からない事があれば  
スタッフまで！！

#### ※お知らせ※

年末年始のお休みは 12月30日～1月4日までとなっております。  
利用日のご確認をよろしくお願いいたします。

