



2017年
さぬき市民病院
栄養管理科発行

ユニバーサルデザインフードとは

ユニバーサルデザインフードは、日本介護食品協議会が規格した、日常の食事から介護食まで幅広く使える食べやすさに配慮した食品です。メインターゲットは高齢者ですが、口腔内の手術をした方や、健常であるがいわゆる「歯が浮いた」状態で、かたいものが食べられない時にも活用できる食品です。

日本介護食品協議会HPから引用

区分	ユニバーサルデザインフード 🍴 容易にかめる	ユニバーサルデザインフード 🍴 歯くきでつぶせる	ユニバーサルデザインフード 🍴 舌でつぶせる	ユニバーサルデザインフード 🍴 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん ごはん～やわらかいごはん 	ごはん やわらかいごはん～全がゆ 	全がゆ 	ペーストがゆ 
	たまご 厚焼き卵 	だし巻き卵 	スクランブルエッグ 	やわらかい茶わん蒸し(具なし) 

「噛む力の目安」「飲み込む力」の目安を参考に食べる人にあった食品が選べるようになっており、スーパーやドラッグ・ストア、通信販売でも購入できます。食事形態でお悩みの方はユニバーサルデザインフードを上手に利用して、楽しい食卓にしてみませんか。

当院の 人気レシピ



大学芋

5人分

- さつまいも 300g
- 油 25g
- 砂糖 5g
- はちみつ 4g
- 濃い口醤油 1.5g
- 水 50g
- 黒ごま 2.5g



一人分の栄養量
エネルギー 150kcal
たんぱく質 0.8g

- ①さつまいもは、厚めに皮をむき大きい乱切りにし、水にさらしたあと、十分に水気を拭き取る。
- ②黒ごまは炒っておく。
- ③①を160～180℃に熱した油で中心に火が通り、きつね色になるまでゆっくりと揚げる。
- ④鍋に砂糖・はちみつ・濃い口醤油・水を入れ、弱火にかけてあめを作る。
- ⑤③に④をからませ、黒ごまをふる。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

