

デザート | パンナコッタ HP

● 口腔粘膜炎 ● 食欲不振

豎山恵子 たてやま・けいこ ● 社会医療法人小寺会佐伯中央病院食事療養部課長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	191kcal
たんぱく質	7.2g
脂質	9.2g
糖質	19.6g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.3g

＋ 材料 (1人分) ＋

明治メイバランス HP1.5
.....80mL
生クリーム.....15mL
ゼラチン.....1g
りんご.....5g
ミントの葉.....適量
※明治メイバランス HP1.5 (株式会社
明治)。

つくりかた

- ① ゼラチンは少量の水 (分量外) に浸しておく。
- ② 鍋に明治メイバランス HP1.5 を入れ、弱火にかける。
- ③ ② が沸々としてきたら火を止めて、① のゼラチンを加えて溶かす。
- ④ ③ に生クリームを加え、混ぜる。
- ⑤ カップに流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 器にとりだし、スライスしたりりんごとミントの葉を飾る。

POINT

- やわらかいものが好きな方におすすめです。
- 食事が少なくなった場合は、明治メイバランス HP1.5 などの少量で栄養価の高い栄養補助食品を使うことで手軽に栄養補給ができます。在宅では、ドラッグストアなどで購入できる、明治メイバランス Mini カップ (株式会社 明治) を使用するとよいでしょう。
- 添えるくだものやソースは、嚥下状態や嗜好に応じて調整しましょう。

豎山恵子 たてやま・けいこ ● 社会医療法人小寺会佐伯中央病院食事療養部課長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	130kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	3.0g
糖質	20.1g
食物繊維	0.2g
食塩相当量	0.5g

＋ 材料 (1人分) ＋

米	20g	
ビタミン強化米	0.1g	
だし汁 (昆布)	15g	
栄養パウダー	3g	
A	砂糖	1.8g
	食塩	0.2g
	酢	2.4g
かぼす果汁	0.5g	
しいたけ (乾)	0.07g	
B	砂糖	0.35g
	こいくちしょうゆ	0.68g
油揚げ	1/2 枚	
C	砂糖	1.75g
	こいくちしょうゆ	0.75g
桜でんぶ	0.1g	
黒ごま	少々	
きゅうり	2.5g	
たくわん漬	0.5g	

※ジャネフ ワンステップミール 料理に混ぜる栄養パウダー (キユーピー株式会社)。

つくりかた

- ① 米とビタミン強化米は洗米後、ざるに移して 30 分ほど水を切り、だし汁で炊飯する。
- ② 水で戻したしいたけをうすく切り、B を入れてやわらかく炊く。
- ③ 油揚げは熱湯で油抜きをした後、鍋に C と油揚げを入れて弱火にかける。落としぶたをして、ゆっくり味を含ませる。
- ④ 鍋に A を入れて弱火にかけ、栄養パウダーを加えて混ぜる。
- ⑤ 寿司桶にご飯を広げ、軽くあおぎ、熱いうちに④を加えて混ぜる。最後にかぼす果汁を加える。
- ⑥ ⑤の酢飯を軽く丸めて、③の油揚げに詰める。
- ⑦ しいたけ、たくわん漬、桜でんぶ、黒ごま、きゅうりを飾り、器に盛りつけて、飾り用のかぼす (分量外) を添える。

POINT

- 食欲不振の方に人気の色彩豊かないなり寿司です。風味を損ねない栄養パウダーを加え、エネルギーとたんぱく質を強化しました。
- 少量のたくわん漬は、味や食感のアクセントになります。
- かぼす果汁を加えることで爽やかな味に仕上がります。

壺山恵子 たてやま・けいこ ● 社会医療法人小寺会佐伯中央病院食事療養部課長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	70kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	3.2g
糖質	4.3g
食物繊維	0.8g
食塩相当量	0.9g

＋ 材料 (1人分) ＋

卵	30g
うすくちしょうゆ	2.2g
食塩	0.3g
干しいたけの戻し汁	22g
だし汁	90g
かぼちゃ	20g
えだまめ	1.5g
あん	
うすくちしょうゆ	1g
みりん	0.6g
だし汁	13g
かたくり粉	0.5g
水	適量

つくりかた

- ① 昆布とかつお節でだしをとり、冷ます (だし汁 90g + 13g)。
- ② かぼちゃは 5mm ほどのうす切りにし、花弁型で抜いて飾り切りをする。一部は、碗だね用として 1cm 角に切る。
- ③ えだまめはやわらかくゆでてさやから出し、冷水にとる。
- ④ 卵を溶いて、A を入れ、①のだし汁 (90g) と合わせ、こし器でこす。
- ⑤ 器に碗だね用のかぼちゃを入れて④の卵液を静かに注ぐ。
- ⑥ ⑤に花弁のかぼちゃを静かにおく。
- ⑦ 蒸気の上上がった蒸し器で強火 1～2 分、弱火 6 分ほど蒸す。
- ⑧ だし汁 (13g) を弱火にかけて、うすくちしょうゆ、みりんを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑨ できあがった鉢蒸しにえだまめを飾り、⑧のあんをかける。

POINT

- ・ やわらかなかぼちゃとえだまめは、卵との相性もよく、なめらかでのどごしがよい一品です。
- ・ がんの進行に伴う摂食嚥下状態を考慮して、具材の選択やあんの濃度を調整するとよいです。
- ・ ゆずを添えると風味が豊かになります。
- ・ 症状に応じて冷製、温製のどちらでも食べやすいです。

豎山恵子 たてやま・けいこ ●社会医療法人小寺会佐伯中央病院食事療養部課長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	76kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0g
糖質	18.3g
食物繊維	0.4g
鉄	5.5mg
ビタミン B ₁	0.72mg
ビタミン B ₂	0.72mg
ビタミン C	386mg
食塩相当量	0.2g

＋ 材料 (1人分) ＋

一挙千菜アップル味……………100mL
かぼす果汁……………5g
りんごジャム……………3g
ミントの葉……………適量

※一挙千菜アップル味 (株式会社フードケア)。

つくりかた

- 1 かぼすは果汁をしぼり、種は除いておく。
- 2 冷凍できるふたつき保存容器に一挙千菜アップル味と①の果汁を合わせて、混ぜる。
- 3 ②を冷凍庫で2時間ほど凍らせる。
- 4 凍ったら、スプーンなどで細かく砕きながら器に盛りつけて、りんごジャムとミントの葉を添える。

POINT

- 食事が少なくなってきた際に、バランスよくビタミン、ミネラルを補いたい場合に適しています。
- 発熱時の栄養補給にもよいでしょう。
- かぼすの風味を加えることで爽やかさが増します。
- 冷凍の過程で数回かき混ぜると、きめが細かくなります。

デザート | プディングトースト

● 口腔粘膜炎 ● 食欲不振

壺山恵子 たてやま・けいこ ● 社会医療法人小寺会佐伯中央病院食事療養部課長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	324kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	11.4g
糖質	42.5g
食物繊維	2.5g
食塩相当量	0.8g

＋ 材料 (1人分) ＋

食パン	25g
卵	15g
明治メイバランス HP1.5	100mL
砂糖	8g
無塩バター	12g
粉糖	0.5g
りんご	12g

※明治メイバランスHP1.5(株式会社 明治)。

つくりかた

- ① 食パンのみみを切り落とし、6等分にする。
- ② ボウルに溶いた卵、砂糖を入れてよく混ぜ、明治メイバランス HP1.5 を加える。
- ③ ①を②の液に漬けて、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- ④ フライパンを弱火～中火にかけて、バターを溶かし、漬け込んだ③をていねいに焼く。
- ⑤ 器に盛りつけて、粉糖とスライスしたりんごを飾る。

POINT

- 食事摂取量が少ない人向けに、栄養補助食品を使ってバランスよく仕上げました。
- 一口サイズにカットして食べやすさに配慮しています。
- 漬け込み時間を長くすることで、プディングのようにやわらかく仕上がります。
- 明治メイバランス HP1.5 はバニラ風味なので、砂糖の量は調整してください。在宅では、ドラッグストアなどで購入できる、明治メイバランス Mini カップ (株式会社 明治) を使用するとよいでしょう。

デザート | お茶ゼリー

● 口腔粘膜炎 ● 食欲不振 ● 便秘

豎山恵子 たてやま けいこ ● 社会医療法人小寺会佐伯中央病院食事療養部課長



＋ 栄養価 (1人分) ＋

エネルギー	11kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
糖質	4.5g
食物繊維	0g
食塩相当量	0g

＋ 材料 (1人分) ＋

お茶抽出液	65g
アガー	1.1g
オリゴ糖シロップ	3.5g

つくりかた

- ① お茶を煮だして分量の抽出液を準備する。
- ② ①にアガーを加えて沸騰させる。
- ③ あくをとり、器に注ぐ。
- ④ 粗熱をとったら冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ ④が固まったらオリゴ糖シロップをかける。

POINT

- 腸内環境をととのえるオリゴ糖を使用しました。
- さっぱりしたお茶のゼリーは、甘いものが苦手な方におすすめです。
- お茶の種類やシロップを変えることで、豊かな風味と色彩が楽しめます。