

七夕

UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2021 コード3相当）の行事食のアイデアを毎月お届け。
このままでも、このうちの1品でも参考にしていただけたら幸いです。



ちらし寿司 夏野菜のサラダ
えだまめのお吸い物 白桃のサイダージュレ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：451kcal、たんぱく質：16.2g、脂質：11.1g、
炭水化物：74.6g、ビタミンD：8.7 μ g、食塩相当量：3.9g

 **umios**

他にもレシピが満載♪



Umios株式会社

Umiosのメディアケア食品

検索!!



ちらし寿司



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび).....40g
やさしい素材(きゅうり).....12g
やさしい素材(たまご).....10g
全粥(200g)、すし酢(12g)、食塩(1g)

【作り方】

- ①えびは半解凍状態でスライスにたまごは半解凍状態で細切りにする。
- ②きゅうりは半解凍状態で半月切りにカットする。
- ③全粥を温め、食塩を加えよく混ぜ、火を止める。
粗熱をとりすし酢を混ぜ、器に盛る。①②を添え完成。

【使用商品のポイント】

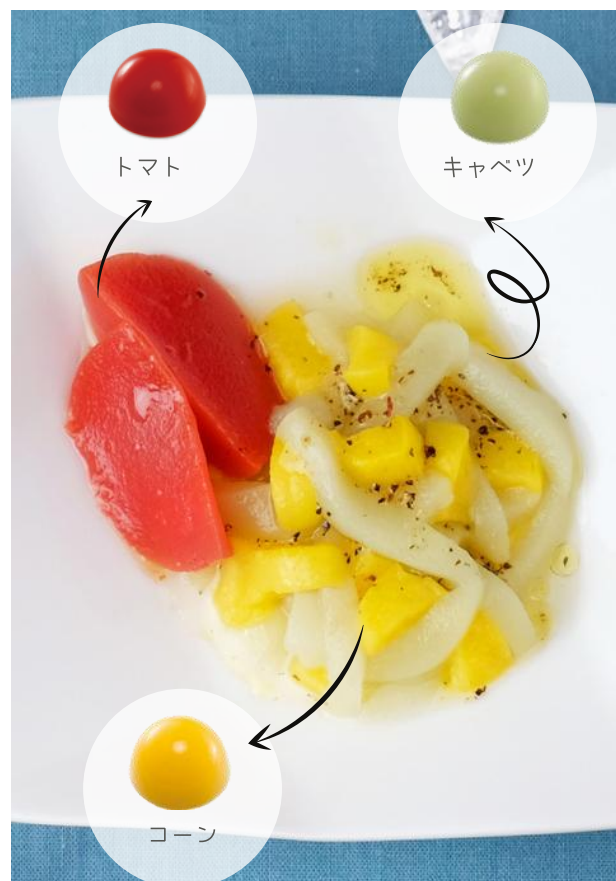
たんぱく21シリーズは自然解凍・冷蔵庫解凍可能で召し上がりいただけます！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：261kcal、たんぱく質：12.2g、脂質：5.0g
炭水化物：40.4g、ビタミンD：8.7μg、食塩相当量：2.3g

調理時間
約15分

夏野菜のサラダ



【材料】(1人分)

やさしい素材(コーン・トマト).....各13g
やさしい素材(キャベツ).....26g
イタリアンドレッシング(10g)、とろみ調整食品(0.5g)

【作り方】

- ①コーンは半解凍状態でさいの目切りに、トマトは解凍状態でくし切りに、キャベツは半解凍状態で細切りにカットする。
- ②イタリアンドレッシングにとろみ調整食品を加えとろみをつけ、①と和え、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

ゼリー野菜は自然解凍で召し上がれます。
サラダや冷菜の彩りにおすすめです！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：76kcal、たんぱく質：0.4g、脂質：4.3g
炭水化物：12.1g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.3g

調理時間
約15分

えだまめのお吸い物



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないえだまめ).....15g
絹豆腐(50g)、とろみ調整食品(5g)
A:出汁(130g)、こいくちしょうゆ(2.5g)、みりん(2.5g)、酒(2.5g)、
食塩(0.5g)

【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
絹豆腐も食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入加熱し、ひと煮立ちしたら①を入れ約5分ほど
煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③②を器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜はゼリー状の物性ですが、
加熱調理してもとけません！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：3.5g、脂質：1.8g
炭水化物：8.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.2g

調理時間

約15分

白桃のサイダージュレ



【材料】(1人分)

やさしい素材(白桃).....26g
サイダー(50g)、とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①白桃は解凍状態で、スライスし星型で抜く。
- ②サイダーにとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③①を器に盛り、②を添え完成。

【使用商品のポイント】

果物のラインナップは11種類！
季節に合わせた旬の果物をお選びいただけます。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：53kcal、たんぱく質：0.1g、脂質：0.0g
炭水化物：13.7g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

調理時間

約5分

【嚥下調整食学会分類2021 対応表】

	学会分類 2021	UDF UJ		
嚥下訓練 食品 0j	0j	—	 	
嚥下訓練 食品 0t	0t	—		
嚥下調整食 1j	1j	かまなくて よい	   	
嚥下調整食 2-1	2-1	かまなくて よい		
嚥下調整食 2-2	2-2	かまなくて よい	 	
嚥下調整食 3	3	舌で つぶせる		
嚥下調整食 4	4	舌で つぶせる	 (歯ぐきでつぶせる) 	
		歯ぐきで つぶせる		 (歯ぐきでつぶせる) 
		容易に かめる (一部)		

上図は日本摂食嚥下リハビリテーション学会から発表された「嚥下調整食分類2021」の分類分けに則って弊社で作成しています。詳細は「嚥下調整食分類2021」の本文及び学会分類2021(食事)早見表をご確認ください。『日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149, 2021』または 日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ: <https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf> 『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

詳しい商品の取り扱いについては、Umiosまでお問い合わせください。
サンプル随時受付中！

— 食を通じて健康を応援する —



いつまでも楽しく美味しく食べる
を応援していきます。

