

# 北海道

 **umios**



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  
北海道ご当地メニューをお届け。

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。



コーンバターごはん 石狩鍋  
いももち フルーツポンチ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：574kcal、たんぱく質：15.3g、脂質：14.4g、  
炭水化物：95.0g、食塩相当量：2.8g



ホームページも是非ご覧ください

ホームページでレシピ  
・商品情報など最新情報をご  
確認いただけます！



**Umios株式会社**

Umiosのメディアケア食品

他にもレシピが満載♪



## コーンバターごはん



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないコーン)……………15g  
無塩バター(5g)、パセリ(2g)、全粥(200g)  
食塩(0.4g)

### 【作り方】

- ①コーンは半解凍状態で、1cm角にカットする。
- ②全粥を温めたら、食塩と無塩バター、①を加え、5分ほど煮込む。
- ③器に②を盛り、刻んだパセリをのせて完成。

### 【1食当たりの栄養成分】


エネルギー：189kcal、たんぱく質：2.4g、脂質：4.5g  
炭水化物：33.2g、食塩相当量：0.4g

調理時間  
約10分

## 石狩鍋



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………40g  
やさしい素材(温野菜キャベツ、しいたけ)…各20g  
やさしい素材(温野菜にんじん)……………45g  
やさしい素材(とけないだいこん)……………45g  
昆布だし(200g)、とろみ調整食品(3.5g)  
A：味噌(4g)、酒(6g)、みりん(6g)

### 【作り方】

- ①銀鮭は半解凍状態で、3等分にカットする。
- ②キャベツ、しいたけ、にんじん、だいこんは半解凍状態で、スライスする。
- ③鍋に昆布だしを入れ温め、Aを入れたら、①と②を加え、8分ほど煮込む。仕上げにとろみ調整食品を加えよく混ぜたら完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：204kcal、たんぱく質：11.2g、脂質：7.1g  
炭水化物：23.3g、食塩相当量：1.6g

調理時間  
約15分

## いももち



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜じゃがいも)……………50g  
A：しょうゆ(4g)、三温糖(10g)、みりん(4g)、  
水(10g)  
とろみ調整食品(0.75g)

### 【作り方】

- ①じゃがいもは半解凍状態で、2等分にカットし6分ほど蒸す。
- ②鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせたら弱火にし、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかけ完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：120kcal、たんぱく質：1.6g、脂質：2.8g  
炭水化物：23.2g、食塩相当量：0.7g



## フルーツポンチ



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(赤メロン)……………26g  
サイダー(60g)、とろみ調整食品(1.5g)

### 【作り方】

- ①赤メロンは自然解凍し、4等分にカットする。
- ②サイダーにとろみ調整食品を加え、とろみをついたら①を加えて軽く混ぜる。
- ③器に②を盛り、完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：0.1g、脂質：0.0g  
炭水化物：15.3g、食塩相当量：0.1g



—食を通じて健康を応援する—

# メディケア食品



×ディベア

いつまでも楽しく美味しく食べる  
を応援していきます。



×ディモモ

- ・献立が立てやすい
- ・トラブルが少ないため  
他の業務に従事しやすい

患者  
利用者様

- ・美味しい
- ・食べやすい
- ・全量食べられる

栄養士



調理者

介助者

- ・時間をかけずに  
余裕を持って介助ができる

- ・簡単
- ・物性が安定しているので安心

## 「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

	学会分類 2021	UDF U	
嚥下訓練 食品 0j	0j	—	やさしい主食
嚥下訓練 食品 0t	0t	—	
嚥下調整食 1j	1j	かまなくて よい	ひとりのチカラ
嚥下調整食 2-1	2-1	かまなくて よい	やさしい おかずセット やさしい素材
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	やさしいおかず
嚥下調整食 4	4	舌で つぶせる	New 素材deソフ (歯ぐきでつぶせる) やさしいおかず (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！