



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
中四国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。



大山おこわ 煮ごめ
えびみそ汁 オレンジとミルクゼリー

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：566kcal、たんぱく質：20.6g、脂質：13.7g、
炭水化物：90.5g、食塩相当量：2.9g

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のメディケア食品

他にもレシピが満載♪



大山おこわ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキンブロック)……20g
やさしい素材(温野菜にんじん、ごぼう、しいたけ)
……………各10g

全粥(180g)

A：顆粒だし(0.5g)、醤油(3g)、酒(1g)、みりん(1.5g)

【作り方】

- ①チキン(ブロック)、にんじん、ごぼう、しいたけは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAと全粥をいれ温め、①を入れ8分ほど煮込む。
- ③器に②を盛り完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：238kcal、たんぱく質：7.9g、脂質：6.5g
炭水化物：36.6g、食塩相当量：0.7g

調理時間

約15分

煮ごめ



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こんにゃく、にんじん、さといも)……………各10g

やさしい素材(とけないだいこん)……………15g

あずき(5g)、とろみ調整食品(2.5g)

A：出汁(130g)、醤油(4.5g)、三温糖(2.5g)

【作り方】

- ①だいこん、こんにゃく、にんじん、さといもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れ温めたら、①とあずき(ゆでたもの)を加え8分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えよく混ぜる。
- ③器に②を注ぎ完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：86kcal、たんぱく質：2.2g、脂質：2.1g
炭水化物：15.1g、食塩相当量：0.9g

※あずきは食べる方の状態に合わせて調整してください。

調理時間

約15分

えびみそ汁

調理時間
約15分

【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g
絹ごし豆腐(20g)、全粥(20g)
A：白味噌(5g)、赤味噌(2g)
水(140g)、とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①えびは解凍状態で、おかゆと一緒にフードプロセッサーで回しペースト状にする。
- ②絹ごし豆腐は食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に水を入れ温めたら、Aを溶き入れ①と②を加え8分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④お椀に③を注ぎ完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：80kcal、たんぱく質：6.5g、脂質：2.1g
炭水化物：8.5g、食塩相当量：1.2g



オレンジとミルクゼリー

調理時間
約10分

【材料】(1人分)

やさしい素材(バレンシアオレンジ)……………26g
牛乳(80g)、グラニュー糖(10g)、ゼラチン(1.5g)
A：グラニュー糖(8g)、水(8g)
とろみ調整食品(0.2g)

【作り方】

- ①鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ温め、ゼラチンを加えよく混ぜて溶かす。バットに流し、冷蔵庫で冷やし固める。
(※調理時間外)
- ②鍋にAをいれ加熱し、グラニュー糖が溶けたら、とろみ調整食品を加えとろみをつけ、粗熱を取る。
- ③器に角切りにした①を盛り、解凍したバレンシアオレンジをのせる。②をかけ完成。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：162kcal、たんぱく質：4.0g、脂質：3.0g
炭水化物：30.3g、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



メディベア

いつまでも楽しく美味しく食べる
を応援していきます。



メディモ

・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

・時間をかけずに
余裕を持って介助ができる

介助者

・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 じゆ	
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	ひとさじのチカラ
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)
		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。

詳しい商品のお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！