

食べる楽しみを持ち続ける口内炎のケア&食事

東邦大学医療センター大森病院

口腔外科 部長

栄養部 主任 管理栄養士 がんセンター がん口腔機能管理部長

中村 芽以子先生

関谷 秀樹先生



口内炎があるときのおすすめレシピ

口内炎がのどまで広がってしまった方におすすめ

料理をミキサーでペースト状にすると、つるっと抵抗なく飲み込めるようになります。

お粥もミキサーにかけ、でんぷん分解酵素を加え、口の中でばらけず、べたつかず、抵抗なく飲み込めるよう工夫すると食べやすくなります。

「ミキサー食」

1人分：529kcal、たんぱく質21.8g、食塩相当量1.6g



- お粥(全粥)
- 焼き魚のあんかけ
- じゃがいもの含め煮
- 豆サラダ(和風ドレッシング別添)

お粥(全粥)



材料(1人分)

お粥(全粥)	330g
市販のでんぷん分解酵素	適量

作り方

- ①. 全粥を作る。米1に対し、水5～6の割合です。
- ②. 温かい全粥(70℃以上)とでんぷん分解酵素をミキサーに入れ、1分程度混ぜる。

■ 焼き魚のあんかけ



材料(1人分)

さわら	60g	調味料	
玉ねぎ	20g	しょう油	小さじ1
ピーマン	5g	酒	小さじ2/3
赤ピーマン	5g	風味調味料(だし)	少々
だし汁	30 cc	片栗粉	少々
		市販のとりみ剤	適量

作り方

- ①. さわらを焼き、食べにくい大きな骨を取る。
- ②. 玉ねぎ、ピーマン2種を千切りにし、やわらかく下茹でする。
- ③. だし汁に調味料を入れ、片栗粉を加えてあんを作る。
- ④. ①②③を合わせ、やわらかく煮たものに適量のとりみ剤を加えミキサーにかける。

■ じゃがいもの含め煮



材料(1人分)

じゃがいも	90g	調味料	
油(植物油)	少々	しょう油	小さじ1と1/3
だし汁	30cc	砂糖	小さじ1/2
		酒	小さじ1/3
		風味調味料(だし)	少々
		市販のとりみ剤	適量

作り方

- ①. じゃがいもの皮を厚めに剥き、食べやすい大きさに切る。
油をひいて表面がやわらかくなるまで炒める。
- ②. だし汁に調味料を加え、くずれる一歩手前まで煮る。
適量のとりみ剤を加えミキサーにかける。

豆サラダ



材料(1人分)

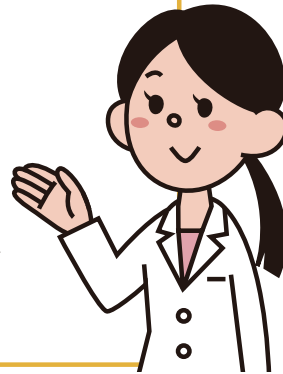
ミックス豆	12.5g	カリフラワー	30g
ブロッコリー	30g	すりごま(白)	少々

作り方

- ①. ミックス豆、ブロッコリー、カリフラワーをそれぞれやわらかく煮て、ごまを加える。
- ②. 好みのとろみになるよう①にとろみ剤を加えミキサーにかける。
お好みのドレッシングを適量かける。

Point

- 好ましいとろみ加減は一人ひとり異なるため適宜調節すると良いでしょう。
- ミキサー食になると何が入っているのかわからなくなるため、当院では関連する絵をかくなど工夫をしています。
- 美味しそうに、また楽しい食事になるようレシピの材料とは異なりますが、絵をかくなど試してみてもよいかもしれません。



POINT 絵付けのポイント!

黄緑色は、カリフラワーとブロッコリーを利用しています。
緑色はほうれん草、オレンジ色はにんじん、白はカリフラワーとマヨネーズを和えます。マヨネーズを入れると色が白く綺麗になります。
ピンク色はカリフラワーとマヨネーズ、食紅を少々利用しています。

