

嚥下調整食作りに慣れてきたら、食材数の多いレシピに挑戦！
成形や盛り付けを工夫すれば、献立のバリエーションが広がります！

応用編



ポトフ(5人分)

- 鶏肉(ポトフ)(60℃以上).....180g
コンソメスープ(食材の25%).....45mL
カタメリン(全体の1%).....2.3g
- じゃがいも(ポトフ)(60℃以上).....220g
コンソメスープ(食材の25%).....55mL
カタメリン(全体の1.5%).....4.1g
- にんじん(ポトフ)(60℃以上).....150g
コンソメスープ(食材の25%).....38mL
カタメリン(全体の1%).....1.9g
- いんげん(ポトフ)(60℃以上).....80g
コンソメスープ(食材の50%).....40mL
カタメリン(全体の1.5%).....1.8g
- ポトフのスープ.....500mL
ソフティアS.....5g

ニュートリーが
サポート!

“きざみ食”を見直しませんか？

カタメリンで作る 食感を残した嚥下調整食 レシピ集



さまざまな嚥下調整食レシピがWEBでもご覧いただけます



ニュートリー公式ホームページ
「嚥下食レシピ・製品活用レシピ」
<https://www.nutri.co.jp/nutrition/recipe/index.html>

豊富なレシピ数

ニュートリー製品を使った嚥下調整食のレシピを豊富に掲載。

検索機能が充実

「キーワード検索」や、主食・主菜などから探せる
「カテゴリ検索」、他にも、使いたい製品や使用シーン、季節など、
さまざまな選択項目からレシピを探ることができます。

初めての方でもわかりやすい

嚥下調整食作りのポイントや、わかりやすい動画レシピも掲載し、
初めての方でも安心してご利用いただけます。

献立作りに
ご活用ください!



NÜTRI: ニュートリー株式会社

〒510-0013 三重県四日市市富士町1-122

お問い合わせ先 TEL.0120-219-038 <https://www.nutri.co.jp>

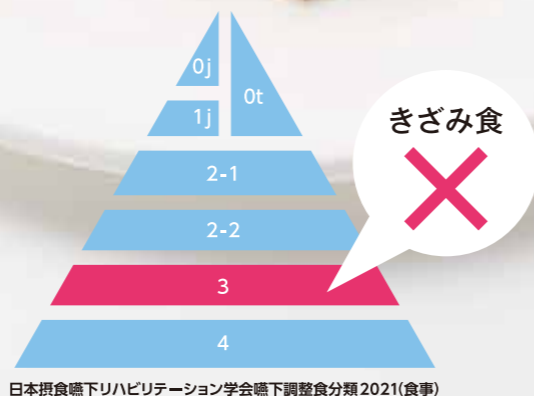
PSK002 2026年4月作成 [65_0004] * 6 5 0 0 0 4 P S K 0 0 2 *

NÜTRI:

コード3の “きざみ食”を 見直しませんか？



提供している嚥下調整食を学会分類コードで表記しなければ
なくなり、自施設の嚥下調整食を学会分類コードに合わせて
見直しているという方も多いのではないのでしょうか？
その中で見直されているケースが多いのが、コード3。
なぜかという、これまでコード3に該当する対象者へは“きざみ食”
が提供されていたにもかかわらず、学会分類では、食材を
きざんだだけの“ただのきざみ食”が嚥下調整食としては適切
でないとされたためです。



“ただのきざみ食”は、嚥下調整食として適切ではありません！

十分にやわらかいものを小さく刻んだりほぐしたりしたものに、中間のとろみあるいは濃いとろみ程度のアンをかけたものは、コード3あるいは4に該当します。刻んだものが舌と口蓋で押しつぶすことができるものはコード3、上下の歯槽堤間で押しつぶすことができるものはコード4です。なお、刻んだものが上下の歯槽堤間で押しつぶすことができないほどかたいものや、あんのとろみの程度が薄いものは、嚥下調整食としては適切ではありません。
(学会分類2021のQ&Aより抜粋)

つまり、刻んだものの「大きさ」ではなく「硬さ」が重要であり、刻んだだけではまとまりにくいので、工夫が必要ということです。

きざみ食をコード3として提供するためには、ゲル化材を使うなどして、かたさに配慮しつつ、まとまりをもたせる必要があります。しかし、ゲル化材を使った嚥下調整食にチャレンジしようとした場合、様々なお悩みが生じてきます。

どれくらいのかたさが良いのか？

作業工程を変えたくない！

ペースト状の食材をゲル化材で成形した嚥下調整食はなめらか過ぎるため、もう少し食べ応えが欲しい！

そんなお悩みを解決するのが カタメリンで作る 「食感を残した嚥下調整食」！

加熱不要のカタメリンを使うことで、作業工程をほとんど変えずに、かたさやまとまりに配慮することができ、あえて粗きざむことで食感を楽しむことができます。



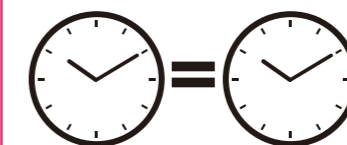
コード3相当の物性に

かたさやまとまりに配慮された物性に。



作業工程や時間はほとんど変わらない！

カタメリンなら加熱不要で簡単。粗きざみ、極きざみのように食形態別にきざむ必要も、あんを用意する必要もありません。



食感や味を楽しめる

あえて粗きざみ、粒を残した状態でまとめることで食感を楽しむことができます。また加水量が少ないので食材本来の味が味わえます。




コード3でお悩みの方、“ただのきざみ食”を嚥下調整食に変えたい方は、チャレンジしてみてください！

作業工程を変えたくない!とお悩みの方へ

「きざみ食」と「嚥下調整食」の


提供までにかかる**時間**と**工程**はほとんど変わりません!



ある日の
A施設の例

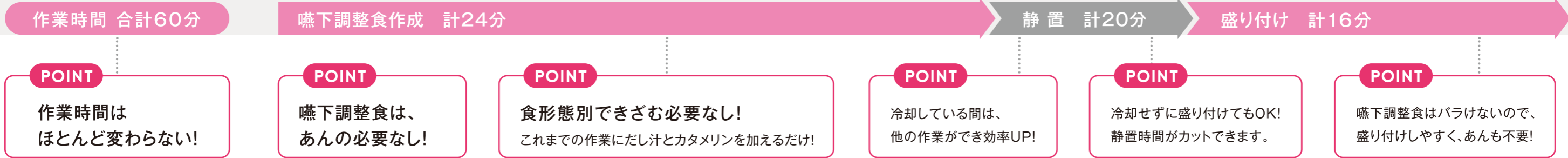
〈対象者〉	
常菜	10名
一口大	10名
粗きざみ(1cm)	10名
極きざみ(3mm)	10名
ミキサー	10名

20人分



主菜・副菜・副々菜・果物
料理ごとに調整

嚥下調整食 提供の場合



きざみ食 提供の場合



食感を残した嚥下調整食 レシピ



献立例

ねぎは飾りです。そのままでは飲み込みにくいので注意してください。



献立例

ねぎ、レモン、ミントは飾りです。そのままでは飲み込みにくいので注意してください。



豚の生姜焼き
(5人分)

豚肉(生姜焼き)(60℃以上)
.....300g
だし汁(食材の25%)
.....75mL
カタメリン(全体の1%)
.....3.8g
生姜焼きのたれ.....適量



かぼちゃの煮物
(5人分)

かぼちゃ(煮物)(60℃以上)
.....320g
だし汁(食材の25%)
.....80mL
カタメリン(全体の1%)
.....4.0g



パイナップル
(5人分)

パイナップル(60℃以上)
.....250g
カタメリン(全体の2%)
.....5.0g



タラのムニエル
(5人分)

タラ(ムニエル)(60℃以上)
.....300g
コンソメスープ(食材の25%)
.....75mL
カタメリン(全体の1%)
.....3.8g
バターソース.....適量



れんこんの煮物
(5人分)

れんこん(煮物)(60℃以上)
.....250g
だし汁(食材の50%)
.....125mL
カタメリン(全体の1.5%)
.....5.6g



洋梨
(5人分)

洋梨缶(60℃以上)
.....250g
カタメリン(全体の2%)
.....5.0g

食感を残した 嚥下調整食の 作り方

1 食材とだし汁をフード
プロセッサーに入れ攪拌します。



2 カタメリンを加え、さらに
攪拌します。



粗めに
きざむ



3 ラップや型を使って成形します。
30分程度おいて、かたさが
安定したら完成です。
冷やすとよりしっかり
固まります。



POINT
「仕上がりの食感」を
調整したい場合は、
フードプロセッサーに
かける時間を
加減してください。

※50℃程度で溶けだし
形が崩れてしまうため
出来あがり後の温めは
お控えください。

添加量 の目安

	食材：だし汁 (総量100g)	カタメリン	
		食材温度 20℃の場合	食材温度 60℃の場合
肉・魚 水分の少ない野菜	80g:20mL (食材の25%)	2.0g	1.0g
水分の多い野菜 果物	100g:0mL	2.5g	1.3g

●「なめらかさ」を調整したい場合は「だし汁」の量を加減してください。
●「かたさ」を調整したい場合は「カタメリン」の量を加減してください。