

参考 離水しないおかゆのつくりかた

(つぶが入ったおかゆゼリー 病院での名称は嚥下粥)

食事中、唾液が入ると飯粒と水分に分離してしまい、むせにつながります。 (右写真：離水して水分と粥が分離してしまった粥→)



予め、主食用の酵素入りゲル化剤※を入れると離水しません。

【作り方】

- ① 200g の全粥に主食用の酵素入りゲル化剤 3g を入れてかき混ぜる。電子レンジで70度以上になるようあたためて、粗熱がとれるまでおく。(あたため機能がある場合は“あたため”で、ない場合は概ね 200g のおかゆに対して 600W で 2分程度)



(なべの中の熱いお粥に主食用の酵素入りゲル化剤を入れる方法もあるが、お粥が少なかったり、温度が下がるとうまくできないこともある。一人分の場合は電子レンジがオススメ。)

- ② 熱いうちは、ゆるい感じになる。粗熱がとれてくると、ゼリーのように固まってくる。

この状態だと唾液がついたスプーンを入れても離水しなくなる。



※ 主食用の酵素入りゲル化剤 (五十音順)

- ・おかゆケアスルー (冷めていても調整できる)
- ・スベラカーゼ
- ・ソフティアU
- ・ホット&ソフトプラス 等の商品があります。