



みんなにみんなの想いを届けたい Vol.2

# RAINBOW LETTER

## 楽しく、美味しく、食べていますか？

お口から食べている子ども、お腹から食べている子ども、みんな美味しい食事が大好き！食べられない原因はたくさんあるけど、もしかしたら、食形態とお口の動きが合っていないのかも？今回は、とろみ剤とゲル化剤のお話。

### 生野菜、食べてますか？

- 旬の野菜にはビタミン・ミネラルが多く含まれます。
- 栄養を丸ごと体に入れるには、生が一番！
- 生で食べたい野菜・・・トマト、キュウリ、大根、かぶ、キャベツ、レタス、セロリ、スプラウト類など
- ミキサーにかける前に、レンジでチン（500w・30秒ほど）します。チンした野菜とマヨネーズやごまペーストを入れてミキサーにかけます。ジュレっぽくしたかったら、ミキサーゲルを少々加えてミキサーにかけるか、皿に取り出してから加えてよく混ぜてください。



	とろみ剤	ゲル化剤	ゲル化剤+酵素
役割	お茶やジュースなどの水分にとろみをつけることで、ゆっくりと喉を通らせる	ゼリー状やムース状の塊（固形化）を作ることで、食品や水分を飲み込みやすく	でんぷん分解酵素（αアミラーゼ）によって、食品のべたつきを解消したうえで、ゲル化剤の役割も果たす
特徴	<ul style="list-style-type: none"> <li>温度に関係なく使用できる。</li> <li>粉の量によって、とろみ具合を調整できる。</li> </ul> ☆とろみ剤は、たくさん加えてもべたつきが増すだけで、ゼリーにはなりませんのでご注意ください。	<ul style="list-style-type: none"> <li>口の中で食事がばらけることがない。</li> <li>形のある食事が作れる。</li> </ul> ☆商品によって使い分けが必要。慣れるまでは難しく感じる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>粥や芋類のデンプンを分解し、べたつきを解消。</li> <li>適度な付着性で、形のある食事が作れる。</li> </ul> ☆慣れるまでは温度管理が難しく感じる。
商品例	ソフティアS、ネオホワイトミール、トローミファイバー、スルーキング、トロメイク、トロミアップパーフェクト、つるりんこ等	ミキサーゲル、ミキサーパウダー、ソフティアG、カタメリン、かたまるくん、まとめるこeasy、ウルトラ寒天、あっ！というまゼリー、まぜてもジュレ等	スベラカーゼ、ソフティアD、プリンナール、ホット&ソフトプラス等



### とろみ剤の使い方

飲み込む能力によってとろみの強さを調整



### とろみが弱すぎた場合

追加で粉を振りかけるのはNG×！  
とろみを強めにつけた同じ飲み物を加えましょう。



とろみをつけてもむせたり、嫌がったりする子は、ゼリー状にしてみてください。  
「ミキサーゲル」や「あっ！というまゼリー（水・お茶専用）」を使えば、とろみ剤と同じ感覚で手軽にゼリー状の飲み物が作れます。



酵素の役割だけ欲しい人は、「おかゆヘルパー」を使いましょう。

- こんな子に最適。
- 給食を口から食べて、残りを注入する子
- ペースト食になると量が食べれない子

年4回とか言って、すぐに2号目出しちゃいましたね。いかがでしたか？各会社から色々な商品が出てるので、迷っちゃいますね。使い方がわからなかったり、使ってみたいものがあったり、何をすべきか悩んでる方は、お気軽に声をかけてください(管理栄養士 津田)。

