

軟菜食（全粥食）

1) 軟菜食とは

軟らかい食品を選択し、煮る、蒸すを基本とした調理方法。

2) 対象者

咀嚼力低下（軽度）のため、軟らかく調理する必要がある方。

3) 禁止食品

(A) 口の中でバラバラになってまとまりにくい食品

こんにゃく、かまぼこ、たけのこ、野菜の皮（南瓜、胡瓜、茄子、トマト）わらび、ぜんまい、いか、たこ、硬い肉、漬物、柑橘果物の皮、帆立のヒモ

(B) 水分の少ない食品

とさかのり、いも類（十分な水分が必要）

(C) 口の中で付着しやすい食品

のり、ウエハース、とろろ昆布、わかめ（十分な水分が必要）

(D) 喉に詰まりやすい食品

ぶどう、魚の骨（さんま、さば、いわし、にじます、にしん、ししゃも）

(E) 色が悪い食品（少量なら使用可）

すき昆布、ひじき、もずく

4) 調理上のポイント

(A) 硬い野菜や豆類は圧力鍋を使用する。

(B) 野菜は軟らかい部位を使う。（青菜の葉先）

(C) 硬い野菜は薄く切る。（ふき）

(D) 乾燥類は十分もどす。（ビーフン、すき昆布）

(E) 長時間煮込む。（軟菜食を優先に仕込む）

軟菜食（全粥食）の献立例

常食献立が揚げ物等軟菜形態に適さない場合は揚げ物を煮たり、おでん等の煮込み料理の献立になる。

