

栄養しっかり、おいしく減塩

# 介護におすすめ 乳和食

監修／西村一弘

駒沢女子大学人間健康学部  
健康栄養学科 教授

料理／藤原恵子

緑風荘病院栄養室・健康推進部  
管理栄養士

認知症には  
なりたくないわ



足腰が弱ってきたなあ



誤嚥性肺炎が心配ね



牛乳の味は苦手だ！



介護食を作るって大変！

血圧が高いから、  
減塩しないと

低栄養が気になるし、  
牛乳を活用できないかしら…

介護する人、される人のそんなお悩みを“乳和食”がサポートします。



一般社団法人 Jミルク  
Japan Dairy Association (J-milk)

## 料理目次

■ 乳和食とは	3
■ 介護食としての乳和食 そのメリットは	4
■ ミルク入りカニ玉焼き	6
■ さわらのミルクみそ煮	7
■ 鶏肉の塩麴焼き	8
■ 焼き豆腐と野菜の肉みそあん	9
■ ジャがいもピース煮 ジャがいもと人参のきんぴら煮	10
■ 切り干し大根の煮物	11
■ かぼちゃのそぼろ煮	12
■ ミルク雑炊	13
■ つくねと野菜のミルクみそ汁	14
■ かぼちゃのミルクゼリー	15
■ 抹茶ミルクゼリー	15
■ 学会分類	16

監修／

西村一弘

駒沢女子大学人間健康学部  
健康栄養学科 教授

料理／

藤原恵子

緑風荘病院栄養室・健康推進部  
管理栄養士

レシピアドバイザー／

小山浩子

料理家・管理栄養士

協力／

駒沢女子大学西村研究室乳和食チーム  
(畔田実和、亀井奈緒、坂本亞矢、山口貴恵)

### 料理レシピについて

調理前に必ずお読みください。

- 牛乳はみそやしょうゆと混ぜて加熱すると、牛乳のたんぱく質が固まって分離します。分離によって牛乳の匂いがうすれ、液も白くならず、味も見た目も牛乳が入っていることにほとんどの人は気づきません。乳和食のポイントの1つです。
- 作り方は普通食2人分を基本として、きざみ状・ペースト状(形状については裏表紙を参照。ただしあくまでも目安です)にする際の方法も記しています。
- ペースト状にする場合、少なくとも2人分を小型のミキサーやフードプロセッサーで、水を適宜補って攪拌します。ごはんやいもなどでんぶんの多いものは粘りが出たのどにはりつく危険があるので、でんぶん分解酵素配合の補助食品を加えて攪拌します。(該当する料理には、ペースト状の説明に★印をつけてあります。)

- 嚥下機能の状態は個人差があるので、その人に合った形状になるよう水分量などを調節し、場合によっては水どき片栗粉やとろみ調整食品でとろみをつけるなどしてください。

#### 介護・給食施設調理関係の皆様へ

下のアイコンがある料理については、大量調理へ応用する場合のヒントを以下の冊子で確認することができます。

『乳和食 スチコンで減塩！ 大量調理レシピ』

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download.html>

(乳和食サイトでダウンロードできます)

