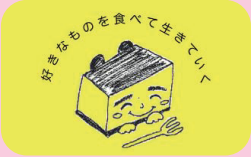


2021

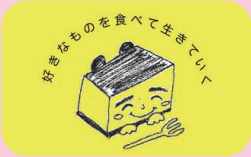
第2回

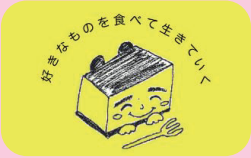
長崎嚥下食デザートコンテスト

レシピ集

レシピ企画・作成

ゆめカステラプロジェクト





NO FEAST. NO LIFE.

UNLENLIGHTEN ON SWALLOWING DISORDER AND CREATE NEW DYSPHAGIA DIET. YCP SINCE 2017

はじめに

私たち「ゆめカステラプロジェクト 」は 2017 年 1 月に発足しました。“好きなものを食べて生きていく”を理念に、摂食嚥下（せっしょくえんげ）障害の啓発活動と美味しく食べやすい食品の開発活動を続けています。
2020 年には新型コロナウィルスの感染拡大防止のため多くのイベントが中止になる中で第 1 回長崎嚥下食デザートコンテストを開催し、優秀作品をまとめたレシピ集を配布してきました。残念ながら 2021 年も断続的に変異株による感染拡大が起き、プロジェクトとしても活動が難しい状況でした。しかし、摂食嚥下障害による誤嚥性肺炎や、食べたいものを食べられないことも社会にとって大きな問題であり、このような状況だからこそ啓発を続けたいとの思いのもと、第 2 回のコンテストを開催しました。

第 2 回のコンテストでは「美味しく食べてフレイル予防！」をテーマに味や見た目、食べやすさに加え、栄養価の高いレシピを募集しました。そして一般部門に加え、エンジョイクリミール部門を新設し、栄養補助食品を美味しく飽きずに食べられるように工夫されたレシピも募りました。決勝審査のプレゼンではそれぞれのレシピのこだわりやレシピの先にある人への温かい思いが伝わってきて、コンテストを開催して本当に良かったと思いました。

今回色んなデザートを楽しめるようになるべく多くのレシピを掲載しました。本レシピ集が多くの方に届き、美味しく食べやすく、栄養価の高いデザートを作って、食べて Happy になってもらえることを心から願っています。

ゆめカステラプロジェクト　代表　**三串伸哉**

ゆめカステラプロジェクト公式ホームページ
https://yumecastella.com

目　次

はじめに …… 1
コンテスト概要 …… 3
学会分類 2013 早見表 …… 5

レシピ
一般部門
じゃカステラ～大地の香りに包まれて～ …… 6
「秋色」（あきいろ） …… 8
麺密（蜜） …… 9
とろける牛乳団子 …… 10
しっとりまんじゅう …… 11
エンジョイクリミール部門
まるでバナナ …… 12
エンジョイパンプキン …… 13
チーズケーキ～ブルーベリーソースとともに～ …… 14
なしのシャーベット …… 15
クリミールプリン …… 16
マシュマロイチゴプリン …… 16
クリミール羊羹 …… 17
あんかけかるかん …… 17
クリミールフレンチトースト …… 18
アップルパイ …… 18
クッキーサンド …… 19
長崎県人なら誰でも知っているソウルスイーツ …… 19
といえばミルクセーキ！
ゆめカステラプロジェクトとは？ …… 20

「第 2 回長崎嚥下食デザートコンテスト」の概要

主　催：ゆめカステラプロジェクト
共　催：株式会社クリニコ
公益社団法人認知症の人と家族の会長崎県支部 長崎地区 あじさい会

テーマ
「美味しく食べてフレイル予防！」

応募資格
県内に在住、在職、在学している個人またはチーム。

応募要件
日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013 のコードに 0j ～ 4 に該当し、摂食嚥下障害に配慮したデザート。
一般部門とエンジョイクリミール部門（新設）に分けて募集。

審査過程
応募用紙に記載された内容をもとに予選審査を実施（2021 年 10 月 20 日）。嚥下調整食分類への該当性、食味、食感、美しさを評価し、各部門上位 4 件を決勝審査に選出した。決勝審査は 11 月 23 日に長崎市東公民館で実施。レシピについてプレゼンの上、食べやすさ、味、見た目、食べやすくするための工夫、プレゼン内容について審査した。

審査員
伊藤慎吾（みかど本舗）、呉田淳子、花村衣咲（長崎県立大学）、深堀由樹子（新里クリニック）、松永俊彦（あじさい会）、三串伸哉（森本歯科）、吉田真望（クリニコ）、渡邉ルミ（渡邉太平歯科）

商品・賞金
両部門ともグランプリ（1 点）／表彰盾＋2 万円、準グランプリ（1 点）／表彰盾＋1 万円、優秀賞（2 点）。

応募総数・・・一般部門 10 件、エンジョイクリミール部門 21 件

嚥下調整食分類 2013 早見表

日本摂食嚥下リハビリテーション学会「嚥下調整食分類 2013」の分類分け

分類	説明	食品例	写真
嚥下訓練食 0j	ゼリー	ゼリー	
嚥下訓練食 0t	とろみをつけた液体	紅茶（とろみ剤入り）	
嚥下調整食 1j	プリン・ムース	プリン／とうふ／おもゆゼリー／茶碗蒸し（具なし）	
嚥下調整食 2－1	ペーストやミキサー状で、粒が全く無く、なめらかなサラサラし過ぎないもの	ほうれん草・かぼちゃなのどのピューレ／とろろ	
嚥下調整食 2－2	ペーストやミキサー状で、やわらかい粒を含むもの	つぶしたバナナ／パンがゆ／ヨーグルト／粒が残ったとろろ	
嚥下調整食 3	やわらかく押しつぶして食べられ口の中でまとまりやすいもの	アボカド／水ようかん／うどん／シチュー／七分粥	
嚥下調整食 4	箸で切れるやわらかさ	卵焼き／フレンチトースト／かぼちゃの煮物／煮魚	

上記分類は、食べる力に合わせた食事の分類です。

Q 摂食嚥下障害☆クイズ

問題①	誤嚥とは食物がどちらに入ること？	A 気管	B 食道
問題②	どちらの食物が誤嚥しやすい？	A 牛乳	B ヨーグルト
問題③	どちらの飲み方が誤嚥しやすい？	A あご上げ	B あご引き
問題④	日本ではどちらの死亡者数が多いでしょう？	A 食物の窒息	B 交通事故

答えは P22

一般部門 グランプリ

学会分類 4　※P5 参照

じゃカステラ～大地の香りに包まれて～

応募者　池田亜依花
長崎県立口加高校

材料（6 人分）

■じゃカステラ生地

- 卵黄　2 個分
- きび糖　18g
- トレハロース　7g
- マッシュポテト 6g
- ジャガペースト 40g
- ポテトチップスパウダー 15g
- 片栗粉　2g
- 薄力粉　38g
- ベーキングパウダー　5g
- サラダ油　43g
- 水　60g
- クールアガー　0.5g
- 鶏ガラスープの素 1 つまみ
- 水あめ　30g

■キャラメル

- グラニュー糖　48g
- お湯　30g
- 水　35g

■ジャガ芋いりラングドシャー

- マーガリン　30g
- 三温糖　40g
- 卵白　50g
- ポテトチップスパウダー 10g
- 薄力粉　16g
- キャラメルシロップ　8g

作り方

前準備

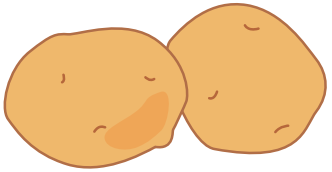
- ポテトチップをミキサーにかけてパウダーにしておく。必要なら網やザルでこしておく
- ラングドシャー生地を焼いておく。
- ジャガ芋を洗い、湯がいて火が通ったら皮をむきうらごす。
- 薄力粉にベーキングパウダーを混ぜておく。

1. ジャガ芋いりラングドシャー生地を作ります。

①マーガリン、三温糖（1/2）を入れハンドミキサーで白っぽくなるまで混ぜ、そこにキャラメルを入れて混ぜる。
②卵白、三温糖（1/2）を入れてメレンゲを作る。
③①にポテトチップスパウダー、薄力粉を入れ、混ぜる。
④③にメレンゲを入れ、混ぜてオーブンシートに薄く広げオーブンで焼く（オーブン 160℃ 30 分）。

2. じゃカステラ生地を作ります。

①大・中・小の各 1 こずつボウルを用意する。
②小のボウルに卵黄 2 個分、きび糖、トレハロースを入れておく。
③中のボウルに分量分の卵白と別容器にグラニュー糖、トレハロースを用意しておく。
④大のボウルにサラダ油、片栗粉、水、クールアガー、鶏ガラスープの素、水あめ、マッシュポテト、じゃが芋ペースト、ポテトチップスパウダーを入れ泡立て器でよく混ぜる。
⑤②が白っぽくなるまでハンドミキサーで混ぜる。
⑥③をハンドミキサーで混ぜ 3 回に分けて糖類を入れる。
⑦④を再度混ぜ、②をいれよく混ぜ薄力粉をよくふるってさっくり混ぜる。
⑧⑦に⑥を初めに 1/4 入れ、マーブル状になるまでさっくりと混ぜる。その後全部入れまぜる。
⑨ラングドシャー生地を敷いた型に流し入れ 160℃、40～45 分湯煎で焼く。時間が 40 分過ぎたら一度竹串を刺し確認する。
⑩焼きあがったらすぐに型から取り出しさかさまにする。
⑪紙を外しポテトチップパウダーを表面にまぶす。
⑫お好きな厚さにカットして出来上がり。



一般部門 準グランプリ

学会分類 3　※P5 参照

「秋色」（あきいろ）

応募者　篠塚葉子・深堀さくら
江尻菜々花・松本万由・松本美実
三川女子調理師学校

材料（4 人分）

- 市販のスポンジ 15cm 丸・1cm 厚さ　2 枚
- 牛乳　300g
- 上白糖　20g
- アガー　6g

■マロンクリーム
- マロンペースト　20g
- ホイップクリーム　30g
- ラム酒　少々

■餡クリーム（緑）
- 白あん 10g
- ホイップクリーム 3g
- 抹茶　少々

■餡クリーム（ピンク）
- 白あん 30g
- ホイップクリーム 10g
- 食紅（赤）少量

■ホイップクリーム（ナッペ用）
- ホイップクリーム 60g
- 上白糖 6g

作り方

①上白糖とアガーを混ぜておき、それを牛乳によく混ぜ、火にかける。沸騰したら火からおろし、スポンジにしみこませる。冷蔵庫で冷やし固める。

②マロンクリームを作る。マロンペーストはゴムベラでつぶすように混ぜ、生クリームを加え、ホイッパーで混ぜる。ラム酒を少々加え、混ぜる。

③餡クリーム（ピンク）を作る。白あんに少量の水で溶いて食紅を混ぜ、色が均一になったら、ホイップクリームを加え混ぜる。

④餡クリーム（緑）を作る。白あんにホイップクリームを混ぜ、抹茶少々を加え混ぜる。
⑤ホイップクリームに上白糖を加え、ハンドミキサーで角が立つ程度に泡立てる。

⑥固まった①のスポンジを、直径 5cm の型で 8 枚抜く。2 枚一組で、間に②のマロンクリームを挟む。（最後の飾り用に使うマロンクリームを少し取っておく）
⑦⑤のホイップクリームを⑥のサンドしたスポンジ表面にぬる（ナッペ）。
⑧⑦の上面に餡クリーム（緑）でコスモスの葉を絞る。餡クリーム（ピンク）でコスモスの花びらを絞る。花の中央にマロンクリームを絞る。

一般部門　優秀賞

学会分類 3　※P5 参照

麺密（蜜）

応募者　チーム出島・白 石 千 寿
社会医療法人春回会　出島病院

材料（2 人分）

- 島原素麺 10g
- ゲル化剤（スルーパートナー）（キッセイヘルスケア）4g
- 湯　20g

■あんこ
- さらしあん　20g
- 砂糖　40g
- 水　20g

■抹茶ゼリー
- 抹茶　0.3g
- 牛乳　10g
- 砂糖　2g
- ゼラチン（＊）2g
- 水（＊）2g

■南瓜ゼリー
- 南瓜　10g
- 砂糖　2g
- 水　15g
- ゼラチン（＊）2g
- 水（＊）2g

■人参ゼリー
- 人参ジュース 10g
- 砂糖　2g
- ゼラチン（＊）2g
- 水（＊）2g

■黒蜜
- 黒糖　6g
- 水　6g
- 片栗粉　0.5g
- 水　0.5g

※スルーパートナー（キッセイヘルスケア）

作り方

■そうめん皮

①そうめんを柔らかくなるまでゆでたら、スルーパートナーと 20g のお湯をいれてミキサーにかける。
②①をバットに入れて薄くのばし、冷やし固める。
③冷えて固まったら細くカットする。

■あんこ

①あんこの材料を火にかけて練る。
②粗熱がとれたら丸める。
③丸めたあんこをそうめんの皮に包む。

（＊）のゼラチンと水をそれぞれ戻しておく

■抹茶ゼリー

①牛乳に抹茶と砂糖をいれて火にかける。
②①が沸騰したら（＊）のゼラチンを入れて溶かす。
③冷やし固めたら小さくカットする。

■南瓜ゼリー

①南瓜は皮をむいて蒸し、裏ごしする。
②砂糖、水を混ぜて火にかける。
③（＊）を入れて溶かす。
④冷やし固めたら小さくカットする。

■人参ゼリー

①ジュースに砂糖を入れ火にかける。
②（＊）を入れて溶かす。
③冷やし固めたら小さくカットする。

■黒蜜

①黒蜜と水は火にかける。
②沸騰したら水に溶いた片栗粉を加えてとろみがつくまで混ぜる。

盛付

①黒蜜をお皿にのばす。
②そうめんの皮で作った餅をのせる。
③小さくカットしたゼリー 3 種類を上にのせる。

一般部門　優秀賞

学会分類３　※P5 参照

とろける牛乳団子

応募者　前田マツノ・藤田千佳
社会福祉法人秀峯会　特別養護老人ホームこえばる

材料（３人分）

■団子
- 牛乳　200g
- 砂糖　4g
- 片栗粉　24g

■きなこ
- きな粉 3g
- 砂糖　6g
- 塩　0.1g

■あんこ
- こしあん　60g

■みたらし
- しょうゆ　4g
- みりん　4g
- 砂糖　4g
- 片栗粉　2g
- 水　15g

作り方

■団子
①牛乳、砂糖、片栗粉とすべてなべに入れ、よくまぜ火にかけ、ひとかたまりになるまで混ぜ続ける。
②①をボールに移し粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
③冷えた②を９個にまとめる。

■きなこ
①きな粉、砂糖、塩をまぜる。
②団子３個に①をよくなじませる。

■あんこ
①ラップにあんこをのせ、団子を入れ、丸める。
②同様に残り２個も丸める。

■みたらし
①材料をすべてなべに入れ、火にかける。
②とろみがつき、ほどよいかたさになってきたら火からおろす。
③②を団子３個になじませる。

きなこ、あんこ、みたらし各１個を皿に盛る。

一般部門 入賞

学会分類３　※P5 参照

しっとりまんじゅう

応募者　渡邉さや
医療法人秋桜会　介護老人保健施設コスモスガーデン桜の里

材料（４人分）

- 卵白 中１個
- 塩 ひとつまみ
- 砂糖 50g
- 長芋 30g
- オリーブオイル（またはサラダ油）　10ml
- ホットケーキミックス 30g
- こしあん　30ｇ
- オーブンペーパー　13.5×7.5cm 用　２枚

作り方

①すった長芋をボールに入れ、オリーブオイル（またはサラダ油）とよく混ぜ合わせる。
②別のボールに卵白、塩ひとつまみを入れ、泡だて器で混ぜる。泡立ちが５割になったら砂糖を３回に分けて加え、更に角が立つまで混ぜる。
③①に②のメレンゲを 1/3 入れ、泡立て器でしっかり混ぜ合わせます。残りのメレンゲを 1/3 ずつ２回に分けて加え、その都度ヘラでしっかり混ぜ合わせる。
④③に分量のホットケーキミックスを入れ、ヘラでサックリ混ぜ合わせる。
⑤13.5×7.5cm のパウンドケーキ型に合わせオーブンペーパーを敷き、④を流し入れる。
⑥蒸気の上がった蒸し器に⑤を入れ、中火で 10 分蒸す。竹ぐしを刺して生地がついてこなければ取り出し、そのまま冷ます。竹串に付いた場合は付かなくなるまで蒸す。
⑦冷めたら型から取りだしオーブンペーパーをはがす。１つを８等分にカットする。
⑧こしあんを一つの生地の側面に塗り、もう一つの生地を重ねる。
＊こしあんの量はお好みで調整してください。

エンジョイクリミール部門 グランプリ

学会分類 1j　※P5 参照

まるでバナナ

応募者 蓮輪友萌・堤紗智恵・納冨真理子
宮田美海・元島綺乃　　活水女子大学

材料（3 人分）

・バナナ　1 本（正味 77g）
・エンジョイクリミール（バナナ味）　125ml
・ゼラチン　5g
・チョコレートソース　適量

作り方

①バナナの皮をむき輪切りにする。
②バナナとクリミールをミキサーにかける。
③80℃以上のお湯（50ml）でゼラチンをふやかして②と混ぜ合わせる。
④バナナの形にして冷やし固める。
⑤チョコレートソースをかける。

エンジョイクリミール部門 準グランプリ

学会分類 1j　※P5 参照

エンジョイパンプキン

応募者　ミ～ママ’s

材料（2 人分）

①エンジョイクリミール
（リッチミルク味）125ml
②かぼちゃ 125g
③卵黄　2 個
④ホイップクリーム　20ml
⑤バター　10g
⑥グラニュー糖　30g
⑦塩・シナモン　少々
⑧かぼちゃの皮・バター・水・塩少々　適宜
⑨とろみ調整食品（つるりんこ）
（80ml に対して）2g
⑩飾り用ホイップ　適量

※つるりんこ（クリニコ）

作り方

①かぼちゃは皮をむき、カットして、電子レンジで柔らかくする（600w で約 2 分）
②かぼちゃの皮は水、塩少々、バターと一緒に電子レンジにで柔らかくする（600w で約 1 分）。

③、①～⑦の材料をミキサーあるいはミルサーの容器に入れ、ペースト状になるまで攪拌する。
④ペースト状になったら口当たりをなめらかにするために、こし器でこす
⑤ひと口サイズの容器に分け入れ、水を張った受け皿にのせ、オーブントースター 1000w で 10 分焼く。（オーブンの場合は 250℃で 15 分）。

⑥柔らかくしていたかぼちゃの皮とお湯（100ml）をミルサーに入れて攪拌し、茶こしでこしたら、レンジ（600w で約 1 分）で温めた後、つるりんこを入れてかき混ぜとろみをつける。

⑦焼き上がったかぼちゃが冷めたら、とろみのついた皮を薄く流し込み、飾り用のホイップを絞る。

エンジョイクリミール部門
優秀賞

学会分類 1j　※P5 参照

チーズケーキ～ブルーベリーソースとともに～

応募者　前田マツノ・藤 田 千 佳
社会福祉法人秀峯会　特別養護老人ホームこえばる

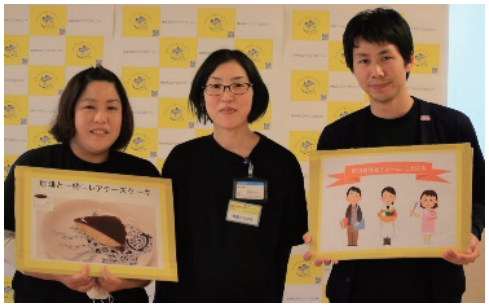
材料（3 人分）

・充填豆腐 50g
・エンジョイクリミール（ヨーグルト味）60ml
・砂糖　15g
・クリームチーズ 30g
・レモン汁　2.5g
・ゼラチン　2g
・水　適量

■ブルーベリーソース
・ブルーベリージャム　30g
・ゼラチン　1g
・水　5g

作り方

①ゼラチンを 2 種類水でふやかしておく。
②充填豆腐を泡立て器などでなめらかにする。
③②にクリミール、砂糖、を加えてよく混ぜる。
④③を火にかけ、①を加え、ゼラチンがよく溶けるまで加熱する。
⑤④にクリームチーズとレモン汁を加え、よく混ぜ冷蔵庫で冷やしかためる。
⑥ブルーベリーソースのゼラチンを湯せんでとかし、ジャムと水を加え、よく混ぜ粗熱をとる。
⑦かたまった⑤に⑥をかけ、冷蔵庫で冷やしかためる。



エンジョイクリミール部門
優秀賞

学会分類 1j　※P5 参照

なしのシャーベット

応募者　堤紗智恵・納冨真理子・蓮輪友萌・宮田美海・元島綺乃
活水女子大学

材料（6 人分）

・梨 1 個
・エンジョイクリミール（ヨーグルト味）125ml
・とろみ調整食品（ソフティア S・3g/ 袋）2 袋

※ソフティア S（ニュートリー）

作り方

①梨を 1 口サイズに切る。
②ミキサーに梨、クリミール、とろみ剤を入れ、ミキサーにかける。
③②をジップロックなどの袋に入れ、冷蔵庫で凍らせる。
④③を器に盛り付ける。

エンジョイクリミール部門
入賞

学会分類 1j　※P5 参照

クリミールプリン

応募者　梶原佳代子　まき歯科

材料（1 人分）

・エンジョイクリミール（お好みの味）125ml
・卵（S サイズ）　1 個
・砂糖　9g
・水　5g
・湯　5g

作り方

①卵を溶きほぐしクリミールと混ぜる
②茶こしでこし、器に流し込む
③蒸し器等を使用し、弱火で 10～15 分ほど蒸す
④カラメルソースを作り、上からかける
⑤祖熱をとり、冷蔵庫で 2 時間ほど冷やして完成
クリミールの甘味で混ぜて蒸すだけで美味しくプリンが出来ます！味の種類も豊富で甘いプリンが苦手な人はコーンスープ味で洋風茶碗むしも出来ます！

エンジョイクリミール部門
入賞

学会分類 1j　※P5 参照

マシュマロイチゴプリン

応募者　永 石 多 恵　長崎市医師会医療センター診療所

材料（2 人分）

・マシュマロ　50g
・エンジョイクリミール（イチゴ味)125ml
・生クリーム　50ml

作り方

①耐熱容器にマシュマロ、クリミール、生クリームを入れ、ラップをせず 600w の レンジで 1 分 30 秒～2 分混ぜて溶かす。（マシュマロが溶けきらない場合は追加で加熱する）
②①を容器に等分に流し入れ、冷蔵庫で 1 時間以上冷やし固める。

エンジョイクリミール部門
入賞

学会分類 1j　※P5 参照

クリミール羊羹

応募者　古 川 美 和　長崎市医師会医療センター診療所

材料（2 人分）

・こしあん　50g
・エンジョイクリミール　50ml
（リッチミルク味　or　イチゴ味）
・ゼラチン　2g
・水　20g

作り方

①ゼラチンを分量の水でふやかす。
②こしあんとクリミールを混ぜ合わせる。
③①をレンジで溶かす（10 秒以下）。
④②に③を加えてゼラチン液を全体に混ぜ合わせる。
⑤④を容器に流し、冷やし固める。

エンジョイクリミール部門
入賞

学会分類 3　※P5 参照

あんかけかるかん

応募者　古 川 美 和　長崎市医師会医療センター診療所

材料（2～3 人分）

■かるかん
・長芋　50g
・エンジョイクリミール 50ml
（リッチミルク味　or イチゴ味）
・卵白　1 個
・砂糖　9g　・上新粉　18g

■あん
・こしあん　30g
・エンジョイクリミール　20ml

作り方

■かるかん
①長芋は皮をむき、粗刻みして、クリミールと一緒にミキサーにかける。
②ボウルで卵白を泡だて、砂糖を加えてメレンゲを作る。
③②に①をあわせて、さらに上新粉を加えてざっくり混ぜる。
④③を型にながして、蒸し器で 7～8 分蒸す。

■あん
①こしあんとクリミールをあわせておく。
②④を切り分け、器に盛り、①をかける。

エンジョイクリミール部門 入賞

学会分類 4　※P5 参照

クリミールフレンチトースト

応募者　池田直美　長崎市医師会医療センター診療所

材料（1 人分）

- エンジョイクリミール（バナナ味）125ml
- 食パン 6 枚切り 1 枚
- 卵　1 個
- バター 8g
- 小麦粉 1.5g（小さじ 1/2）
- シナモンシュガー 0.5g（小さじ 1/8・お好みで）

作り方

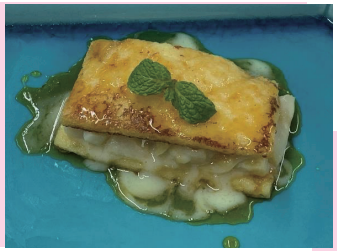
①クリミールと卵はボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜ、ざるで濾しておく。
②食パンの耳は切り落とし、4 等分にして、①のボウルの中に入れ、よく液をしみこませる。
③フライパンにバターを熱し、弱火～中火でパンの両面を焼き、皿に取り出しておく。
④ボウルに残った液は小鍋にいれ、小麦粉を入れて混ぜ合わせる。
⑤弱火にかけて、とろみがつくまでたえず混ぜる。
⑥先にできたフレンチトーストの上にかけ、シナモンシュガーを振りかける。

エンジョイクリミール部門 入賞

学会分類 4　※P5 参照

アップルパイ

応募者　宮田美海・堤紗智恵・納冨真理子・蓮輪友萌・元島綺乃
活水女子大学



材料（2 人分）

■アップルフィリング
- りんご　100g
- 砂糖　5g（大さじ 1/2）
- レモン果汁 1.5g（小さじ 1/8）
- 水　160g

■生地
- サンドイッチ用食パン　2 枚
- エンジョイクリミール（りんごミルク味）125ml
- とろみ剤（つるりんこ）　2g
- バター　10g

■カラメル
- 砂糖　20g
- 水　150g

作り方

①りんごの皮をむき、薄切りにして、食べやすい大きさに切る。
②りんご、砂糖、レモン果汁、水を鍋にいれ、約 20 分煮る。（弱火）
③ボウルにクリミール（りんごミルク）ととろみ剤（つるりんこ）を加え、よく混ぜる。
④③にパンを浸す。
⑤フライパンにバターをひき、④を焼く。
⑥④で残った液と煮たリンゴを混ぜ合わせる。
⑦⑤の生地と⑥を交互に重ねる。
⑧砂糖と水を飴色になるまで火にかける。
⑨⑧を火から下ろし、お湯を入れてよく混ぜる。
⑩⑦にカラメルをかけ、ミントを飾る。

エンジョイクリミール部門 入賞

学会分類 4　※P5 参照

クッキーサンド

応募者　本田真弓　医療法人常葉会　長与病院

材料（4 人分）

- エンジョイクリミール（味はお好みで）125ml
- 卵黄　1 個
- コンデンスミルク　5g
- とろみ剤（つるりんこ）　2.5g
- ビスケット 8 枚
- 牛乳　適量

作り方

①鍋に卵黄を入れてホイッパーで溶きほぐし、エンジョイクリミールを入れて混ぜ、火にかける。鍋底が見えるようになるまでゴムベラで混ぜ合わせる。＊卵は 70℃で完全に固まるので 65℃を目安に加熱。
②タッパーに①を入れ冷蔵庫で冷やし固める。途中何度かフォークでかき混ぜる。
③冷やし固めた②を少し軟らかくなるまで冷蔵庫で解凍した後、コンデンスミルクととろみ剤を混ぜ込む。
④牛乳にくぐらせたビスケットに③をはさみ、ラップして冷凍する。
＊食べる時は少し解凍した方が食べやすい。
＊エンジョイクリミールの味は好みのものを使用する。

エンジョイクリミール部門 入賞

学会分類 1j　※P5 参照

長崎県人なら誰でも知っている ソウルスイーツといえばミルクセーキ！

応募者　Leaves in the forest

材料（2 人分）

- エンジョイクリミール（リッチミルク味）125ml
- 卵（全卵）：太陽卵　2 個
- 卵黄　1 個
- 砂糖（グラニュー糖可）　60g
- 氷　適量
- 麦芽糖調整品（プチドリップ）またはとろみ剤　10g

※プチドリップ（伊那食品）

作り方

①氷以外の材料をよく混ぜる。
②よく混ぜたら表面の泡を取り除く。
③氷をミキサーであらかじめ砕いておく。
④氷の中に①の原料を投入し、混ぜる。
⑤全体が混ざった時点で、器に移して出来あがり。

ゆめカステラプロジェクトとは？

○ゆめカステラプロジェクトの理念

「好きなものを食べて生きていく」
No Feast, No Life.

○ゆめカステラプロジェクトの活動

啓発活動
「摂食嚥下障害」を多くの人に認知してもらう。
開発活動
美味しく食べやすい嚥下食の開発・商品化・普及を行う。

○プロジェクトの参加者

2017 年 1 月の発足時は医療や介護従事者のみであったが、SNS や人づてに参加者が増えていき、カステラ･菓子職人、患者、学生、デザイナー、公認会計士、メディア関係、食品メーカー、販売流通に関わる人々などなど多彩なメンバーが参加しています。

○啓発活動 イベント参加

地域のいろいろなイベントに参加し、地域の人々に開発商品を試食をしてもらいながら摂食嚥下障害に関するクイズやアンケート、ゲーム、資料提供を行っています。その他市民公開講座や出張授業、Facebook、Youtube 等で啓発活動をしています。

ホームページ
https://yumecastella.com

Facebook グループ

Youtube チャンネル

○開発活動「なめらかすてら」

2018 年夏に「なめらかすてら」をリリースしました。水分含有量の少ないカステラを寒天等でしっとりアレンジ。施設入居者や地域の高齢者のモニタリングを何度も繰り返し、ハウステンボスシェフパティシエの監修受け、約 1 年半の開発期間の末に完成しました。パッケージは活水女子大学デザイン科の協力のもとデザインされました。
第 5 回介護食品・スマイルケア食コンクールにて農林水産省食料産業局長賞受賞。
長崎大学病院や長崎市内複数の病院、介護施設で採用されています。
2020 年には長崎そのぎ抹茶を使った「抹茶なめらかすてら」も開発しました。

なめらかすてらは、みかど本舗ホームページもしくは以下の場所で購入できます。

みかど本舗ホームページ
https://mikado-honpo.com/

①ローソン 長崎大学病院店（長崎市坂本１丁目７－１ 電話 095-849-7887）
②(株）メディウェイブ中島川薬局（長崎市諏訪町６－７ 電話 095-823-5110）
③赤迫薬局（長崎市中園町２２－２８ 電話 095-894-5522）

摂食嚥下障害☆クイズ　答え

A

問題①　答え「A　気管」

食物や唾液が空気の通り道である気管に入ることを誤嚥といいます。誤嚥時に気管に入った細菌が感染を起こすと肺炎となります。

問題②　答え「A　牛乳」

一般的に、繊維が多い（ゴボウ）、かみ切れない（タコ）、粘りのある（もち）、パサパサした（パン）、液体と固体が混在する（味噌汁、スイカ）、さらさらの液体（お茶）といった食物が誤嚥しやすいとされます。

問題③　答え「A　あご上げ」

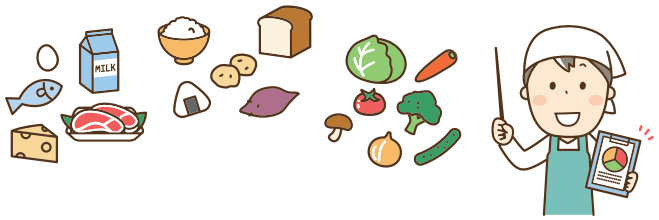
あごが上がることで、飲み込んだものが気管に流れやすくなります。さらに、口やのどの動きが制限されて飲み込みにくくなります。あごの下が指４本程度の隙間になるようあごを引きましょう。

問題④　答え「A　食物の窒息」

食物の窒息により毎年 4000 人以上が亡くなっており、交通事故（2839 人／ 2021 年）を上回っています。お正月のおもちなどを詰まらせる方の多くは、口やのどの機能がおとろえており普段からムセが多かったりします。周りに居る人が食事中のムセに気を配って誤嚥性肺炎や窒息を防ぎましょう。

○メンバー募集中！

あなたもゆめカステラプロジェクトで一緒に活動してみませんか？
興味のある方は　yumekasutera@gmail.com　（三串）までご連絡下さい。
お待ちしています！



sagasiki
Open Your Experience
ハコデガード　sagasiki　ハコデ
サガシキは、パッケージの力で
「持続可能な社会」をめざします。

美女・イケメン・イベント・グルメ・美容など
Good!
しましま
Download on the App Store
島原半島の
無料情報アプリ
「しましま」
好評配信中！
Google play

健口から健康のお手伝い
まき歯科 Maki Dental Clinic
まき歯科 あづま Maki Dental Clinic Azuma
TEL 0957-64-5077
島原市上新丁1-4158-1
TEL 0957-20-0118
雲仙市吾妻町牛口名680-2

渡邉太平歯科
診療時間
(平　日) 午前9:00～午後12:30
午後2:00～午後 7:30
※木曜午後1:00まで
(土曜日) 午前9:00～午後12:30
午後2:00～午後 5:00
横尾郵便局上(２段目通り)
長崎市横尾3丁目5-13　TEL 857-6484（ムシバヨ）

介護老人福祉施設
短期入所生活介護事業所
通所介護事業所
社会福祉法人 秀峯会
総合ケアセンター こえばる
〒851-1132 長崎市小江原4丁目1番30号
TEL 095-814-8225 FAX 095-814-8227

elpanaly

4-7 hamamachi nagasaki city
tel：095-824-0241
open：10:30　close：19:30
https://www.instagram.com/elpanaly

nill style cafe

1-55 morimachi nagasaki city cocowalk 2F
tel：095-844-2237
open：10:00　close：20:00
https://www.instagram.com/nillstylecafe_cocowalk

un de plus
EL PANALY

2-25 hamamachi nagasaki city largo225 1F
tel：095-807-6083
open：10:30　close：19:00
https://www.instagram.com/undeplus_elpanaly

＼介護のことでお困りではありませんか？／

医療法人 秋桜会

真心のこもったご奉仕

介護老人保健施設
コスモスガーデン桜の里

長崎市さくらの里2丁目27番28号
☎095-840-1200
コスモスガーデン　検索
cosmos-garden

活水女子大学
KWASSUI WOMEN'S UNIVERSITY

＼実践的能力を備えた管理栄養士を育成／

食生活健康学科

Instagram　Twitter

〒850-8515
長崎市東山手町1-50
TEL：095-822-4107（代）
FAX：095-828-3702（代）

Buddy

株式会社 Life Buddy

代表取締役　戸村孝章

医療・介護・福祉・生活の相談に応じます！
あなたの街の相談員にお任せください
街の笑顔を増やします！

〒850-0044 長崎県長崎市天神町13-29
Tel：090-7395-9962

医療法人 常 葉 会

長 与 病 院
Nagayo Hospital

院　長　本多　光幸

西彼杵郡長与町吉無田郷647
TEL 095(883)6668

http://www.tokohakai.com

TPA

藤堂 Piano Academie

★全日本ピアノ指導者協会（PTNA）正会員
3歳から音大受験、プロのピアニストを目指す方まで。
ハンディキャップをお持ちの方もお気軽にご相談下さい。

〒852-8131 長崎市文教町12-3
TEL/FAX：095-846-0936

長崎県立
口加高等学校 福祉科

介護福祉士国家資格取得可能！

長崎県南島原市口之津町甲 3272 番地
TEL:0957-86-2180　FAX:0957-86-2307
URL :http://www.news.ed.jp/kouka-h/

三串歯科医院

〒861-0906
熊本県玉名郡和水町西吉地3425-1
☎0968-34-3066

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 13:30	●	●	●	●	●	●
14:00 ～ 18:00	●	●	●	休診	●	休診

休診日：日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

訪問診療（往診）始めました！
詳しくはお問い合わせ下さい。

foodcare JAPAN　口腔ケア製品

ORAL PEACE
オーラルピース

天然由来成分100%
化学合成成分不使用の口腔ケア製品
歯磨き、洗浄、口臭予防、口内保湿がこれ一つで

JAXA（宇宙航空研究開発機構）
宇宙飛行士用の宇宙歯磨きとして
国際宇宙ステーション（ISS）搭載品に
正式選定されました

• ご使用方法

歯みがきとして
口腔内洗浄

口腔内保湿ジェルとして
塗布＆マッサージ

商品情報ページ　サンプルご依頼

株式会社 フードケア　〒252-0143 神奈川県 相模原市 緑区橋本4-19-16 OMGビル　(営業) TEL: 042-700-0039　FAX: 042-700-0087
フードケア　検索

精道ホームアーツ・スクール
（旧三川女子調理師学校）

ベーシックコース10月開講
「家庭の仕事をアートする」
お料理、ナチュラル洗剤使用の掃除術、アイロンのかけ方、茶道、整理術、己書、フラワーアレンジメント…ご興味のある方は是非一度お問い合わせください。

所在地:長崎市三川町　1232－1
☏ 095-846-7362／ Fax 095-846-7418
メール： mcs@educet.plala.or.jp
校　長： 宮本裕美子

SEIDO

MORIMOTO DENTAL CLINIC

森本歯科医院

〒852-8061　長崎市滑石5丁目11番66
（北陽小学校バス停前）
TEL 095-860-6100

＜診療項目＞
歯科・矯正歯科・小児歯科

＜診療時間＞
月 火 水 金　AM. 9:30～12:30
　　PM. 2:30～ 6:30
木 土　AM. 9:30～PM. 1:00

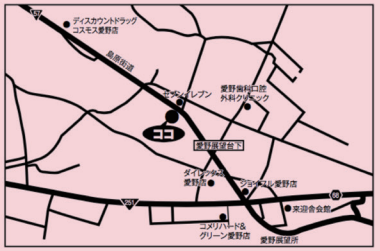
休診日　日・祝祭日

駐車場完備

朝採れたまご 直売所

HANA TAMAGO
花たまご

アクセスマップ



住所：長崎県雲仙市愛野町乙5392
電話：0957-27-5700

[交通手段]

お車でお越しの方

57号線沿いセブンイレブンさん真向かい。

バスでお越しの方

「テク／パーク」バス停より徒歩３分。

電車でお越しの方

「愛野駅」下車後「雲仙・小浜方面」バスに乗車。「テク／パーク」バス停下車後、徒歩３分。

（株）メディウェイブはゆめカステラプロジェクトに参加しています

※なめらかすてら販売店舗

公式ＬＩＮＥ　友だち募集中！　ＱＲコードで簡単登録

中島川薬局↓　いつでも気軽に相談対応　**赤迫薬局↓**

LINE

（株）メディウェイブ　中島川薬局
長崎市諏訪町6－7
TEL095－823－5110

（株）メディウェイブ　赤迫薬局
長崎市中園町22－28
TEL095－894－5522

幸せな和
あなたと築く
縁あって

「こころ」に寄りそうおてつだい

指定居宅介護支援事業所
メディカルネットワーク

■メディカルネットワーク（白木）　TEL.095-818-6133
■メディカルネットワーク長崎北部　TEL.095-894-8111
■メディカルネットワーク長与　TEL.095-855-8850

「福祉用具・・・自立支援の原点です」

バイタル 福祉用具
福祉用具レンタル・販売・住宅改修

■バイタル福祉用具　TEL.095-855-0300

Let's Enjoy Your Life!

エフ・ステージ
通所介護・訪問介護・障害福祉サービス

■エフ・ステージ訪問介護（諏訪）　TEL.095-820-1510
■エフ・ステージ訪問介護長与　TEL.095-855-8829
■エフ・ステージ通所介護｜（道の尾）TEL.095-857-1110
■エフ・ステージ桜馬場（小規模多機能・有料老人ホーム）TEL.095-811-7777
■エフ・ステージ中央 予防のデイ・ことばのデイ　TEL.095-832-2223
■エフ・ステージ白木　せいかつのデイ　TEL.095-893-8220
■エフ・ステージ イオンタウン長与 daydream　TEL.095-894-1104

株式会社 ENTOWA

■本部／〒850-0873 長崎市諏訪町 6-7 TEL.095-823-3230　FAX.095-823-3250　URL.entowa.co.jp

みかど本舗

長崎かすてらで心を伝える。

長崎の素晴らしさを伝えるために、妥協無く品質を追求。
”時代が変わっても、いいモノは愛され、必ず受け継がれる。”
私たちがお届けする美味しさには、その確かな思想が息づいています。

第５回介護食品スマイルケア食コンクール受賞

―― なめらかすてら ――

小さな子どもから高齢の方、
嚥下障害の方へお届けする
やさしいカステラ。
嚥下障害に対応できる
社会を目指して、
ゆめカステラプロジェクトと
共同開発しました。

【お問合せ】
0120-010-119
長崎県雲仙市国見町土黒丙字山下 304
営業時間：10:00~17：00

みかど本舗　検索

認知症専門事業所

「もしかしたら認知症？」
悩まず御相談ください。

通う・泊まる・住める

ぽーれぽーれ

総括責任者　川 﨑 ひ ろ み

〒850-0921 長崎県長崎市松が枝町 3-23

TEL 095-823-1886

morinaga

毎日の栄養補給をおいしくサポート！

ヨーグルト味　いちご味　バナナ味　コーンスープ味

コーヒー味　ミルクティー味　リッチミルク味　りんごミルク味

おにぎり１個（約 115g）分※ エネルギー 200kcal

卵１個（約 60g）分※ たんぱく質 7.5g

普通牛乳 約 125ml 分※ カルシウム 138 mg

バナナ 2.5 本（約 225g）分※ 食物繊維 2.5g

シールド乳酸菌® 100 億個 配合

１パック（125ml）当たり
※日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）との比較

他にも、豊富なラインアップがあります。資料・サンプル等のご請求はお気軽に。

フリーコール 0120-52-0050
受付時間：平日 9:30～17:00（土日祝日・年末年始・5/1 除く）

クリニコ 検索
www.clinico.co.jp

森永乳業グループ病態栄養部門
株式会社クリニコ

RO FEAST. RO LIFE.
RO FEAST. RO LIFE.