

2022

第3回 長崎嚙下食デザートコンテスト レシピ集

おいしく、手軽に！



レシピ企画・作成

ゆめカステラプロジェクト

令和4年度長崎市市民活動支援補助金交付事業

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。

医療は日々進歩し平均寿命は延びています。またテレビCMでも「フレイル予防」や、「いつまでも健康に」といったフレーズを耳にし、健康寿命に対する関心も高まっています。ただそれぞれの寿命に差が無くなることはなく、障害を抱えながら生活する人も多いのが現状です。食べたり飲んだりすることの障害である摂食嚥下障害は脳血管障害や認知症などの中途障害や先天性障害など色々な原因で起きます。摂食嚥下障害をもつ人は食べたいものをあきらめなければいけないのでしょうか？障害をもって生活していく中で食べる楽しみを放棄すべきなのでしょうか？リスクはあっても食べることにこだわる気持ちを尊重することは間違いでしょうか？障害があってもみんなと同じものを楽しむことが出来る社会になれば良いと常々思っています。さて、第3回のコンテストでは「おいしく、手軽に！」をテーマに生活の中で気軽に作れるレシピを募集しました。またチョコレート部門を新設しました。簡単で美味しいを両立すべく試行錯誤された素晴らしいレシピが集まったと思います。本レシピ集が多くの方に届き、美味しく食べやすく、手軽で楽しいデザートを作って、食べて笑顔と元気になってもらえることを心より願っています。

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

秋の二層ようかん	6
のどごし最高抹茶とあんこの2層のムース黒蜜かけ	7
ソウ麺ブラン	8
ふにゃりみたらし	9
新食感みたらし	10
エンシュアゼリー	11
和スイーツパフェ	11
長崎ベジ大福	12

チョコレート部門

ふんわりしっとりチョコケーキ	13
チョコおしるこ	14
チョコレートプリン	15
チョコっとスイートポテト	15
ホワイト生プリン	16
蒸しスフレ	16
チョコバナナムース	17
チョコじゃがトリュフ	17

ゆめカステラプロジェクトとは?	18
知ってる? 「低栄養」	21

「第 3 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：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

日 時：2022 年 11 月 23 日 10 時～16 時

場 所：長崎市東公民館 調理室・和室

テーマ

「おいしく、手軽に！」

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。

一般部門とチョコレート部門に分けて募集。

審査過程

応募用紙に記載された内容から 2022 年 10 月 13 日に予選審査を実施し一般部門 5 件、チョコレート部門 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、プレゼン内容を審査した。

審査員

池田睦（長崎市市民協働推進室）、伊藤慎吾（ミカド観光センター）、呉田淳子（ゆめライフ）、武分和歌子（長崎市高齢者すこやか支援課）、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）、渡邊ルミ（渡邊太平歯科）

商品・賞金

両部門ともグランプリ（1 点）／表彰盾+3 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、チョコレート部門 12 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。





秋の二層ようかん

応募者 古賀 咲良・濱 空羽

鶴鳴学園長崎女子高等学校



材料（6人分）

■カボチャ羊羹

- ・かぼちゃ 180g
- ・白あん 70g
- ・砂糖 35～40g
- ・塩 少々
- （シナモンパウダー お好みで） 少々
- ・水 90ml
- ・牛乳 150ml
- ・粉寒天 4g

■淡雪

- ・砂糖 50g
- ・水 125ml
- ・卵 1個
- ・粉寒天 2g

作り方

■かぼちゃ羊羹

- ①かぼちゃは、カットして電子レンジで柔らかくする。（柔らかくなったかぼちゃの皮はカットする）（耐熱ボウルにカットしたかぼちゃと水を大さじ2入れる。さらにキッチンペーパーに水を含ませかぼちゃに被せ、ラップし電子レンジで600w 3分～5分）
- ②柔らかくなったかぼちゃをミキサーで細かくする。
- ③細かくしたかぼちゃを裏ごしする。
- ④かぼちゃ、白あん、塩、（シナモンはお好みで）を混ぜる。
※白あんは滑らかさが足りなかったら増やす
- ⑤水、粉寒天を鍋に入れ、沸騰後に牛乳・砂糖を加え、一煮立ちさせる。
- ⑥④に⑤を少しずつ加えながら混ぜる。
- ⑦かぼちゃ羊羹を容器に入れ固める。

■淡雪

- ①卵白をメレンゲにし、砂糖を少しずつ加えながら混ぜる。
- ②水、粉寒天を鍋に入れ、沸騰後1分半混ぜる。
- ③①に②を少しずつ加えながら混ぜる。
- ④かぼちゃ羊羹の入った容器に淡雪を入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

ワンポイント

- ◎かぼちゃの甘さで砂糖の量を調整する。



のどごし最高 抹茶とあんこの2層のムース黒蜜かけ

応募者 柴内 有香梨・下田 空知・森川 颯太
長崎県立口加高等学校



材料（8人分）

■あんムース

- ・あんこ 200g
- ・水 150ml
- ・塩 ひとつまみ
- ・ゼラチン 5g
- ・お湯 50ml

■抹茶ムース

- ・牛乳 400ml
- ・砂糖 30g
- ・抹茶 大さじ4
- ・ゼラチン 5g
- ・熱湯 50ml

■黒蜜

- ・黒砂糖 80g
- ・水 380ml

作り方

■あんムース

- ①鍋にあんこを水を入れて弱火にかける。混ぜきいたら塩を加える。
- ②お湯にゼラチンを溶かして、①の鍋に入れてよく混ぜて火を止める。
- ③粗熱を取り、容器の半分よりちょっと下まで注ぐ。冷蔵庫に入れて約1時間冷やす。

■抹茶ムース

- ①鍋に牛乳と砂糖を入れて弱火にかけ、煮立たない程度に温める。
- ②抹茶を熱湯に溶かし、よく混ぜてからゼラチンを溶かす。①の鍋に入れてよく混ぜてから火を止める。
- ③鍋に手で触れても大丈夫になるまで、かき混ぜながら冷ます。あんムースの上に入れて固まるまで冷蔵庫で冷やす。

■黒蜜

- ①黒砂糖と水を混ぜ溶かして、煮詰めて黒蜜を作る。ムースが固まったら、黒蜜をかけて完成。

ワンポイント

- ◎黒蜜は市販のものを利用してもよい。

ソウ麺ブラン

吉本 康子・白石 千寿・瀬崎 樹里
 応募者 チーム出島 川井 理恵・鷺見 潤子・管 多恵子
 社会医療法人春回会 出島病院



材料（3人分）

■土台①

・卵	3 個
・砂糖	50g
・薄力粉	20g
・ラム酒	3g
・生クリーム	15g

■麺クリーム

・乾燥素麺	60g
・抹茶パウダー	6g
・砂糖	30g
・スルーパートナー（ゲル化剤）	6g
※抹茶パウダー（仕上げ用）	2g

■土台②

・ムキ栗	40g
・マーガリン	2g
・生クリーム	40g
・砂糖	5g

■スイートマロン

・ムキ栗	80g
・砂糖	12g
・卵黄	4g
・マーガリン	4g
・生クリーム	12g

作り方

■土台①

- ①卵と砂糖をボウルに入れてハンドミキサーでふんわりするまでしっかり泡立てる。
- ②薄力粉を①にふるい入れ、泡立て器で粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせたらラム酒と生クリームを加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ③準備した器に油を塗り、180℃のオーブンで約 20 分焼く。
- ④冷めたら丸く型を抜いておく。

■土台②

- ①ムキ栗を温め、裏ごしマーガリンを加えてよく混ぜる。
- ②生クリームに砂糖を加えハンドミキサーで硬めに泡立てる。
- ③①に②を加えてよく混ぜる。

※土台①の上に土台②を絞る

■麺クリーム

- ①そうめんを軟らかくなるまでゆでる。（少し伸びすぎた位）
- ②茹でた素麺に抹茶パウダー、砂糖、スルーパートナーとお湯を入れブレンダーで 粒がなくなるまでよく混ぜる。
- ③よく混ぜたら、絞り袋に入れ温かいうちに土台の上の周りにホイップが見えなくなるまで絞る。
- ④上から、ふるいで抹茶パウダーをかける。

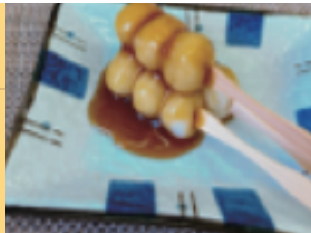
■スイートマロン

- ①ムキ栗を温め、裏ごしてから鍋に入れ残りの材料を入れて弱火でよく混ぜる。
- ②冷めたらラップに包み、形を整える。
- ③出来上がったケーキの上にトッピングする。

ふにゃりみたらし

応募者 北川 和輝・林田 瑠璃

医療法人 外海弘仁会 日浦病院



材料 (5 人分)

■団子

- ・米粉 50g
- ・上白糖 9g(大さじ 1)
- ・片栗粉 9g(大さじ 1)
- ・熱湯 100ml
- ・絹豆腐 50g

■たれ

- ・濃口醤油 18g(大さじ 1)
- ・みりん 18g(大さじ 1)
- ・上白糖 27g(大さじ 3)
- ・片栗粉 9g(大さじ 1)
- ・水 60ml

作り方

- 下準備
- ・エンボスの手袋 (ポリ製や素手は生地が付き、扱いにくい)。
 - ・材料全てを計量の準備をしておく。
 - ・豆腐を耐熱容器に入れ、クリーム状になる。
 - ・鍋に団子をゆがくお湯を沸かす。
 - ・氷水をボウルに準備する。

■団子

- ①マグカップに分量の水を入れ、600W 1 分 30 秒ほどラップはかけずに電子レンジで加熱する。(目安はぼこぼこと沸騰するまで)
- ②クリーム状に練った豆腐にラップをかけ、600W 1 分ほど電子レンジで加熱し、熱湯と同じぐらいの温度にする。
- ③米粉・上白糖・片栗粉をボウルに入れ軽く混ぜ合わせ、中央をくぼませ①の熱湯を加えゴムベラで熱湯と粉を素早くまとめ、まとまった生地をエンボスの手袋を付けた手でこねる。
- ④温まった豆腐を③に加え、エンボスの手袋をした手でやけどをしないように豆腐のダマが無くなるまで混ぜ、こねるとなめらかな耳たぶの固さにまとまる。
- ⑤生地を 15 等分 (1 cm程の大きさ) にし、丸めていく (エンボスの手袋だと生地がくっつかずに丸めやすい)。
- ⑥鍋にたっぷりのお湯を沸かし⑤を入れ、浮かんできた団子を氷水のボウルに 10 秒前後入れ、粗熱を取る。
- ⑦ざるに上げ、余分な水分を切る。(団子は生暖かい状態)

■たれ

- ①たれの材料を耐熱容器に全て入れ混ぜ合わせる。
- ②ラップをかけ、600W で 30 秒加熱し、取り出し混ぜる。
- ③②の工程をたれが透き通るまで行う。最後は加減しながら加熱する。

■仕上げ

- ①団子を完成したたれに常温で 2 時間漬け込む。
- ②団子を串に刺し、お皿に盛りつける。

ワンポイント

- ◎エンボスの手袋を使う
- ◎熱湯と豆腐は同じぐらいの温度。やけどに注意してください。
- ◎たれは薄味になってます。水の量などで調整してください。



新食感みたらし

■ 応募者 小川 柁哉・田川 奈都紀・嶋田 盟子

介護老人保健施設 恵仁荘

材料（12 人分）

■ 求肥

- ・ さつま芋 100g
- ・ 上白糖 20g
- ・ 上新粉 70g
- ・ 上白糖 100g
- ・ 牛乳 85g
- ・ クリーム 84g

■ みたらしジュレ

- ・ 醤油 10g
- ・ 本みりん 10g
- ・ 砂糖 8g
- ・ 水 80g
- ・ ゼラチン 2g
- ・ 水あめ 12g

作り方

- 下準備
- ・ さつま芋は皮を剥き水に浸けておく。
 - ・ ジュレ用のゼラチンに 3 倍の水（分量外）を入れふやかしておく。

■ みたらしジュレ

- ① 分量のゼラチン以外を鍋に入れ火にかけ一度沸かす。
- ② ゼラチンに①を少量入れ溶かし、また①に戻しよく混ぜる。
- ③ 容器に移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったものをスプーンなどで混ぜるとジュレの完成。

■ 求肥

- ① 水に浸けておいたさつま芋を蒸す（レンジ 600W 6 分程度）。
- ② 蒸したさつま芋を裏漉し、上白糖 20g を加えまぜる。
- ③ 耐熱ボウルに②、その他の求肥の材料を全て入れ、よく混ぜてラップをかける。
- ④ 電子レンジ 600w 3 分加熱し、取り出し混ぜる。
- ⑤ つやが出るまで 600w 1 分加熱し、混ぜるを繰り返す。目安！はつやが出だして更に 2 回ほど 1 分加熱する。
- ⑥ ③のボウルより一回り大きいボウルに氷水を入れ求肥を冷やす。
- ⑦ 冷えた求肥を 12 等分にラップで円形にのばし広げる（中心が薄くなり過ぎないように注意）。
- ⑧ みたらしジュレを円の中心におきラップごと包む。
- ⑨ 形を整えたら完成。

ワンポイント

◎ さつま芋は、焼きいもでも可。

一般部門

学会分類 1j ※P5 参照

エンシュアゼリー

応募者 靖子 & 智子



材料（1人分）

- ・エンシュア H (375 kcal) 1 缶
- ・粉ゼラチン 1 袋 5g
- ・水 30ml

作り方

- ①耐熱容器に粉ゼラチンを入れた後、分量の水を入れ、レンジ600wで20秒ほど温める。（熱くなりすぎないように注意する）
- ②よく混ぜ、ゼラチンを溶かす。
- ③エンシュア1本（好きな味で）を入れかき混ぜる。タッパーに入れて、冷蔵庫で冷やす。

ワンポイント

エンシュアが冷たい場合はゼラチンがだまになりやすいので少しずつ混ぜ入れる。

一般部門

学会分類 3 ※P5 参照

和スイーツパフェ

応募者 山中 ちか

長崎市医師会保険福祉センター



材料（4人分）

■あん

- ・こしあん 100g
- ・牛乳 100ml
- ・コーンスターチ 大さじ2

■緑茶

- ・お茶（浸出液） 100ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・粉寒天 小さじ1/2
- ・コーンスターチ 小さじ1
- ・黒みつ 適量

■おいも

- ・さつまいも 150g
- ・牛乳 大さじ3
- ・砂糖 大さじ2
- ・ラム酒 適量

作り方

- ①（あん）の材料をあわせて火にかけ、ぷるぷるになったら火からおろしカップに注ぐ。
- ②（緑茶）の材料をあわせて沸騰したら、20～30秒よくかき混ぜ火からおろす。
- ③粗熱がとれたら②を①の上に流す。
- ④さつまいもの皮をむき、適当な大きさに切り、鍋で茹で（レンジでもOK！）て、水気を切り 熱いうちに砂糖を加えて潰し、さらに牛乳を加えてのばす。（好みでラム酒を加えても良い。さつまいもが硬めの時は牛乳の量で調整）
- ⑤ ③の上に、④を盛り付け、黒みつを添える。食べる直前にかけると良い。

長崎ベジ大福

■ 応募者 小川 柁 哉・田川奈都紀・嶋田 盟 子

介護老人保健施設 恵仁荘



材料（15 人分）

■皮

・上新粉	30g
・片栗粉	30g
・砂糖	50g
・水あめ	10g
・豆腐	60g
・牛乳	220ml
・片栗粉	打粉用

■あん

・トマト	1 個 (150g)
・レモン汁	小さじ 1
・アスパラガス	1 束 (80g)
・牛乳	大さじ 1
・クリームチーズ	2 個 (30g)
・びわ缶詰	60g
・白あん	200g×3

作り方

- ① トマトの皮を剥き、レモン汁と一緒にミキサーにかける。
- ② ①を鍋に入れ火にかけ半分になるまで煮詰め白あん 200 g を加え練る。
- ③ アスパラガスを茹で、お湯を切った後再度鍋に戻し水分を飛ばす。
- ④ 粗熱が取れたら③と牛乳を入れミキサーにかける。
- ⑤ ④を火にかけ半分になるまで煮詰め白あん 200 g を加え練る。
- ⑥ ⑤が冷めたらクリームチーズを加え混ぜる。
- ⑦ びわをミキサーにかけた後、火にかけ半分になるまで煮詰め白あん 200 g を加え練る。
- ⑧ 出来上がったあんを 15 g に分ける。
- ⑨ ミキサーに皮の材料を全て入れ攪拌する。
- ⑩ ⑨を鍋に入れ温めながらとろみがつき、ひとまとまりになるまで練る。
- ⑪ ⑩を 15 等分しそれぞれあんを包み打粉をする。



チョコレート部門 グランプリ

学会分類 4 ※P5 参照

ふんわりしっとりチョコケーキ

応募者 柳 慶子

医療法人外海弘仁会 日浦病院



材料（4人分）

- ・サンドイッチ用食パン 4枚
- ・牛乳 100ml
- ・マシュマロ 100g
- ・チョコレート（ビター） 50g
- ・バニラアイス 100ml
- ・生クリーム 50ml
- ・砂糖 10g

作り方

- ①食パン全体にフォークで穴をあけ 1枚ずつ4等分に切る。
- ②鍋に牛乳を入れ弱火にかけ ふつふつしてきたらマシュマロを入れ溶かす。
- ③マシュマロが溶けたら火からおろしチョコレートを手で割りながら加える。
- ④チョコレートが溶けたら常温で少しやわらかくしたバニラアイスを加える。
- ⑤ ④に①をしっかり浸し2枚ずつ重ね、パッドに並べ余った液をかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥生クリームを泡立て ツノがたったら砂糖を入れさらに泡立てる。
- ⑦ ⑤で生クリームをサンドし盛り付けて完成。

ワンポイント

量を多く作る際はアイスをレンジで温めるなどしてしっかり溶かした方がパンに液が浸みこみ易いです パンが少し崩れそうになるくらいが浸透できた目安になります。浸みこみに不安があるときはパンを浸しているときに湯煎すると浸みこみ易くなります。
※直接火にかけるとチョコレートの油脂が浮いてくるので湯煎が望ましいです。



チョコレート部門 準グランプリ

学会分類 3 ※P5 参照

チョコおしるこ

応募者 吉本 雪音

長崎県立大学シーボルト校



材料（4人分）

■おしるこ

- ・こしあん 160g
- ・水 200ml
- ・ビターチョコレート 60g
- ・つるりんこ（とろみ剤） 6g

■ミルク寒天

- ・牛乳 120ml
- ・水 40ml
- ・粉寒天 1g

作り方

■ミルク寒天

- ①鍋に水、寒天を入れて、ヘラで混ぜながら中火にかける。
- ②沸騰したら弱火にして牛乳を少しずつ混ぜながら加える。
- ③牛乳が混ざり、少しとろみがでたら型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④固まったら型抜きをして器にいれる。

■おしるこ

- ①ビターチョコレートは割って細かくする。
- ②鍋に水とこしあんを入れヘラで混ぜる。混ざったら中火にかける。こしあんが溶けてとろみが出てきたら①を入れてよく混ぜる。
- ③チョコレートが溶けたら火を消す。粗熱が取れたらとろみ剤を入れてダマができないようによく混ぜる。
- ④器にいれ、ミルク寒天を飾る。

チョコレート部門

学会分類 3 ※P5 参照

チョコレートプリン

応募者 永石多恵

長崎市医師会センター診療所



材料（2人分） ・アイスクリーム（チョコ） 100g
・卵 1個

■トッピング
・生クリーム 適量

作り方

- ①ボウルにアイスクリームを入れ、泡立て器で軟らかくなるように混ぜる。
- ②①に溶き卵を加え、静かに混ぜ合わせる。
- ③プリンカップに②を流し入れ、アルミホイルで蓋をする。
- ④蒸し器に③を入れ、弱火で約8～10分加熱します。そのままの状態で約10分おく。
- ⑤蒸し器から取り出し、粗熱をとったら冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑥器に盛り付けて完成。

チョコレート部門

学会分類 4 ※P5 参照

チョコっとスイートポテト

応募者 田淵公実子

長崎市医師会保健福祉センター



材料（10個分）

■スイートポテト

- ・市販の焼き芋 1本（150～200g）
- ・バター 8g
- ・砂糖 小さじ2
- ・塩 ひとつまみ

■チョコっとソース

- ・ミルクチョコレート 10.5g（DARS 3粒）
- ・豆乳 大さじ1/2

作り方

- ①温かいままの焼き芋の皮をむき、マッシャー（無ければフォーク）でよく潰す。
- ②バター、砂糖、塩を加え、バターが溶けるまで混ぜる。混ざったら、豆乳を少しずつ加え、なめらかになるまでさらによく混ぜる。
- ③成形しアルミカップに乗せる。
- ④オーブントースター（1000W）で5分焼く。
- ⑤スイートポテトを焼いている間に、ミルクチョコレートと豆乳を電子レンジで温める。（500Wで20～30秒程度）ミルクチョコレートが溶けたら、しっかりと混ぜ合わせる。冷ましたら【チョコっとソース】のできあがり。
- ⑥焼き上がったスイートポテトの粗熱を取り、冷蔵庫で少し冷やしたら、【チョコっとソース】を掛けて完成！

チョコレート部門

学会分類 1j ※P5 参照

ホワイト生プリン

応募者 渡 邊 さ や

介護老人保健施設コスモスガーデン桜の里



材料 (5 人分)

- ・ホワイトチョコレート 50g
- ・砂糖 大さじ 3

- ・粉ゼラチン 5g
- ・牛乳 200ml
- ・生クリーム 200ml

作り方

- ①耐熱ボウルにホワイトチョコレートを割り入れ、砂糖、粉ゼラチン、牛乳を入れ電子レンジ 600W 2 分で加熱する。
- ②電子レンジから取り出したボウルを泡だて器で混ぜ、再度 500W 1 分加熱し、しっかりと溶かす。
- ③②に生クリームを入れ泡だて器で混ぜ合わせ、別の容器に渡す。
- ④③を氷水の入ったボウルに入れ、混ぜながら粗熱を取る。
- ⑤粗熱が取れ、少しトロミが付いてきたら容器に入れ冷蔵庫で 2 時間程固まるまで冷やす。
- ⑥固まったら、飾り用のホイップクリームを絞る。

チョコレート部門

学会分類 4 ※P5 参照

蒸しスフレ

応募者 渡 邊 ゆ い

医療法人春回会 井上病院



材料 (3 人分)

- ・ホワイトチョコレート 100g
- ・クリームチーズ 200g

- ・卵 3 個
- ・砂糖 30g
- ・ホットケーキミックス 30g

作り方

■下準備

- ①耐熱ボウル 2 個を準備し、一つはホワイトチョコレートを割り入れ、もう一つにクリームチーズを入れる。
- ②卵は卵黄と卵白に分け、卵白は冷凍庫で冷やしておく。
- ③クリームチーズをゴムベラでつぶし軟らかくなるまで電子レンジ 500W で 30 ～ 40 秒加熱する。
- ④ホワイトチョコを電子レンジで 500W 2 分加熱し溶かす。
- ⑤③のボウルに卵黄を入れ混ぜ合わせ、均一なクリーム状になったら④を入れ更に混ぜる。
- ⑥別のボウルに卵白を入れ、メレンゲを作る。軽く泡立て砂糖 1/3 を入れ、残りの砂糖を 2 回に分け、角が立つまで泡立てる。
- ⑦⑤に⑥を 1/3 入れ、均一に混ぜ合わせる。残り 2 回はゴムベラで泡を崩さないように混ぜ入れる
- ⑧耐熱容器にペーパーケーキカップをいれ⑦の生地を 8 分目まで入れる。
- ⑨フライパンに水を 1cm はり、蓋をせずに沸騰させる。
- ⑩⑧を入れ、蓋をして弱火で 12 分蒸す。
- ⑪竹串を刺して生地が付いてくるようであれば蒸し時間を延長する。

チョコレート部門

学会分類 2-2 ※P5 参照

チョコバナナムース

応募者 M・J



材料（3人分）

- ・バナナ 1本
- ・トマト 1/2個

- ・豆乳 50ml
- ・チョコレートシロップ 適量
- ・ホイップクリーム 適量

作り方

- ①バナナ、トマト、豆乳をミキサーにかける。
- ②容器に移して3分待つ。
- ③ホイップクリームとチョコレートをトッピング
時間が経つと離水が起きるので食べる前に作るのがポイント。甘いのが好きな方はチョコの量を増やす。

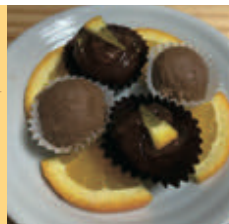
チョコレート部門

学会分類 3 ※P5 参照

チョコじゃがトリュフ

応募者 古川 美和

長崎市医師会医療センター診療所／保健福祉センター



材料（10個分）

- ・じゃがいも 正味 100g
- ・生クリーム 大さじ2(30g)
- ・砂糖 大さじ1(9g)

- ・チョコレート 25g
- ・ココアパウダー 適宜
- ・マーマレード 適宜
- （飾り用）オレンジ

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき適当な大きさに切り、電子レンジ対応の袋に入れ、600Wで約3分（目安はじゃがいもが潰れること）加熱して熱いうちに袋に入れたまま潰す。



- ②①に生クリーム・砂糖・チョコレートを加え、更に袋ごと揉みほぐすように、全体を混ぜる。
- ③②を冷まし、10個に丸める
- ④半量（5個）にココアパウダーをふりかけマーマレードを添える。2色のトリュフが出来上がる

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。



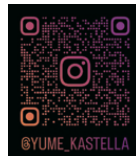
ホームページ



Facebook
グループ



Youtube
チャンネル



Instagram



○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リアレンジ。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）



○摂食嚥下障害とは？

食物を見た目や匂いなどで認識し、口に入れ、食べやすい形に咀嚼し、ゴクンと飲み込む。意識せずに日々何百回も行っている一連の動作も、脳梗塞や認知症など様々な原因で上手くできなくなる障害を摂食嚥下障害と言います。高齢者の肺炎の多くは摂食嚥下障害に続く誤嚥性肺炎です。摂食嚥下障害はとても身近な問題であり、あなたやあなたの家族、そして未来のあなたにも起こり得る「自分事」の問題です。

○誤嚥性肺炎は夜につくられる？

食物や唾液が気管にはいることを誤嚥と言います。食事中に誤嚥することも誤嚥性肺炎の原因ですが、就寝中にジワジワとごく少量ずつ唾液が気管に流れ込む不顕性(ふけんせい)誤嚥も誤嚥性肺炎の大きな原因となっています。健常な高齢者でも約7割に不顕性誤嚥が起きていると報告されています。唾液には口の中の細菌が含まれており、歯磨きが不十分だとより多量で悪性の細菌が唾液に乗り、肺へと運ばれてしまいます。肺炎にならないように日々の口腔ケアと定期的な歯科受診を続けましょう。



○「好きなものを食べて生きていく」

自分を含めみんながいつまでも美味しく食べ続けるためには、摂食嚥下障害をもつ人やその周りにいる人々が摂食嚥下障害や誤嚥を予防し、障害を持つ状態になってもより良い食物を食べる意識を持って、医療介護の専門家とともに立ち向かっていく必要があります。

いやむしろ、最後に食べる食物は自分で決める！そのためにすべきこと、出来ることを医療や介護の専門家がしっかりと考えてくれ！という意気込みでいてもらいたいと思います。

自分の食べるものを自分で決める、こんな当たり前のことが軽視されがちな世の中をみんなで変えて行きましょう。

○メンバー募集中！

あなたもゆめカステラプロジェクトと一緒に活動してみませんか？
興味のある方は yumekasutera@gmail.com までご連絡下さい。
お待ちしております！

知ってる？ 「低栄養」

「低栄養」とは、からだを維持するために必要な栄養素が不足している状態をいいます。

高齢になってくると、噛む力や飲み込む力の低下、活動量が減って食欲が低下するなど、1日3食食べていても必要な栄養がとれておらず「低栄養」になることがあります。

「低栄養」になると、筋肉量が減り筋力が低下、歩くのがきつい、体もきつい、さらに食欲が低下して食事量が減るといった悪循環の繰り返しになりかねません。

特に、体を動かすもととなる「エネルギー」や、筋肉や血液など体をつくるもととなる「たんぱく質」が不足しないように食べることが大切です。

普段の食事内容をふりかえてみましょう。

下のA～Eの中で当てはまる項目はありますか？

A ご飯と味噌汁・漬物があれば十分

B パンのみや、果物を食事代わりにすることがよくある

C おかずは野菜中心

D 油はできる限り控えてる

E ご飯抜きで、おかずのみ食べることがよくある

A～E に1つでも当てはまった方は、エネルギー・たんぱく質不足になっているかもしれません！



「エネルギー」をしっかりとるには、「油」と「炭水化物」が大事！

高齢になると、油っこい料理を敬遠しがちになり、あっさりした食事に偏りやすくなります。

必ずしも天ぷらやフライなどの揚げ物を食べないといけないわけではありません。「油」は、サラダ油だけでなく、ごま油、オリーブ油、バター（マーガリン）、マヨネーズ、ドレッシングでも構いません。煮物は油を入れて炒め煮にしたり、酢の物に油を加えるなど、1食にスプーン1杯の油をとるように意識しましょう。いつもの食事に一さじプラスするだけでカロリーアップできます。

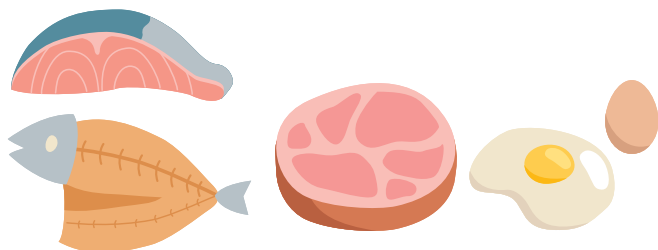
また、エネルギー源となる「炭水化物」をとるためには、主食となるご飯はかかせません。おかずに偏るとバランスも崩れてしまいますので、概ね茶碗1杯は食べるようにしましょう。



「たんぱく質」をしっかりとるには、「肉・魚・卵」が特に大事！

野菜だけでは、たんぱく質不足になってしまいます。

1日に、肉や魚はそれぞれ手の平サイズの大きさを目安に食べましょう。卵は1日1個が目安です。その他、大豆製品や乳製品をおかずや間食にプラスすると、上手にたんぱく質をとることができます。たんぱく質は一度にまとめてとるよりも、毎回の食事で分けて摂る方が筋肉の合成が高まると言われていますので、欠けせず3食きちんと食べるようにしましょう。





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/



介護のことでお困りではありませんか？



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
健康生活学部 食生活健康学科
長崎市東山手町1-50
TEL : 095-822-4107 (代)
https://www.kwassui.ac.jp/

医療・介護・福祉のご相談は



●ケアプランセンター・バディ TEL:095-841-7771

●訪問看護ナーシングバディ TEL:095-841-7772

渡邊 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
※水曜午後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

合同会社 Three・M



ゆめライフ

『病気になっても長年住み慣れた家で過ごしたい』 という
みなさまの想いを叶えます。

ケアプランセンター (095)811-5060

訪問看護ステーション(095)811-5077

医療法人 常葉会



長 与 病 院

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>



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。

(株)メディウエ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 ↓



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

(株)メディウエイブ 赤迫薬局
長崎市中国町22-28
TEL095-894-5522



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
「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：shas@educet.plala.or.jp
校長：宮本裕美子



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

内科・外科・整形外科・皮膚科・脳神経外科・リハビリテーション科



救急告示病院

医療法人 外海弘仁会

日浦病院

理事長・院長 日浦 剛

〒851-2326 長崎市下黒崎町1402番地
TEL 0959-25-0039 FAX 0959-25-1338
ホームページ <https://www.hiurahp.jp>



長崎県立大学
UNIVERSITY OF NAGASAKI

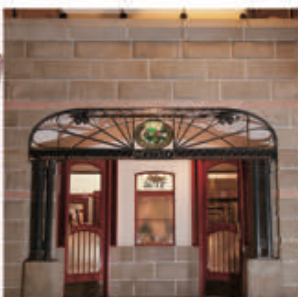


UNIVERSITY OF
NAGASAKI



おいしい文化を贈ります

梅/7堂



2022 年秋より国際宇宙ステーション (ISS) の搭載品に正式採用されました。

Clean & Moisture
ORALPEACE
ーオーラルピースー



- 可食成分のみで作られています。
- ご使用は乳幼児から高齢者、ペットまで。
- 歯磨き、清浄、口臭予防、口内保湿がこれ一つで。



www.food-care.co.jp

サンプル箱・資料ご希望の方は電話または弊社 Web サイトより申込みができます





みかど本舗

長崎かすてらで心を伝える。

長崎の素晴らしいさを伝えるために、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。
歩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 川崎ひろみ

〒850-0921 長崎県長崎市松が枝町 3-23

TEL 095-823-1886



とろみ調整食品

つるりんこ

シュワシュワ

コーラ



ジンジャー
エール



果汁系
炭酸飲料



無糖炭酸飲料



ノンアルコール
ビール



詳細は
このQRコード
を使用
方法の
ページ
を
参照
してください



飲み込みにくいと感じる方が、
おいしく、楽しく炭酸飲料を摂取するために



クリニコ公式
YouTube

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。

☎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

<https://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



NO FEAST, NO LIFE.
WE ENLIGHTEN ON SWALLOWING DISORDER AND CREATE NEW VYSPRING DIET. VCP SINCE 2017