

第4回(2023)

長崎嚙下食 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

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。

高齢化していく社会で誤嚥性肺炎になる方の数も増えています。誤嚥性肺炎は唾液や食物の誤嚥にともない細菌が気管内に入り、感染の後に発症します。ただ人間誰しも誤嚥はします。誤嚥したことの無い人はいません。誤嚥を防ぐことは重要ですが、そのために食べたいものを制限することは、QOL（生命の質）を下げることになります。誤嚥のリスクを理解しつつも、なるべく本人の食べたいものが食べられる社会で有ってほしいと常々思っています。

第4回のコンテストでは「〇〇が食べたいデザート」をテーマにレシピを募集しました。大切な人が食べたいものがあり、でも上手く食べれない、それでもどうにか食べられるようにしたい。そんな思いのこもっ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

いつまででも食べてもらいたい！やわらか干し柿	6
まるでアップルパイ	7
みんなでいっしょに食べたい なめらかライスクリーム	8
ホケミ de どんら焼き♪～たっぷりホイップかぼちゃ餡～	9
お麩のふわふわパンケーキ	10
二色のおもち	11
じゃがいもモンブラン	12
みたらし団子風スイートポテト	13
じゃがいもモチモチケーキ 壺と式	14
乳製品が苦手な人も食べられる超簡単豆乳アイス 3種	15
丸っとキュウイ	16
ぷるぷる食感のティラミスゼリー	17
甘酒と抹茶の二層プリン	18

ゆめカステラプロジェクトとは？	20
-----------------------	----

コラム	23
-----------	----

「第4回長崎嚙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

協賛：長崎市歯科医師会

後援：長崎市、活水女子大学、長崎市心身障害者団体連合会

協力：長崎県難病相談・支援センター

日時：2023年11月26日9時30分～16時

場所：活水女子大学東山手キャンパス1号館（長崎市東山手町1-50）

テーマ

「〇〇が食べたいデザート」

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

日本摂食嚙下リハビリテーション学会嚙下調整食分類2013のコード0j～4に該当し、摂食嚙下障害に配慮したデザート。

審査過程

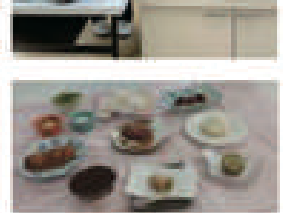
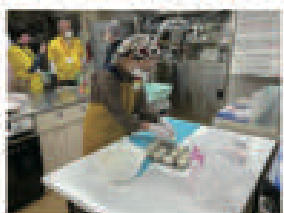
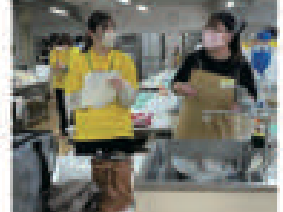
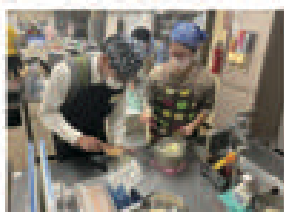
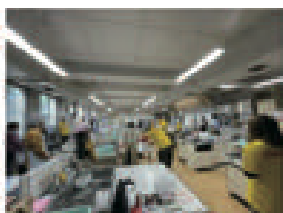
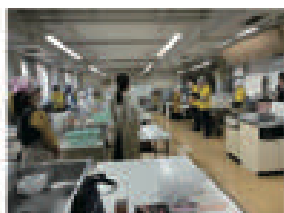
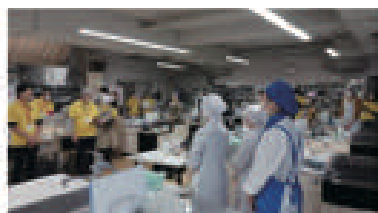
応募用紙に記載された内容から予選審査を実施し、10レシピを決勝審査に選出した。決勝審査では、レシピについてプレゼンの上、食べやすさ、味、見た目、食べやすくするための工夫、手軽さ、プレゼン内容を審査した。

審査員

伊藤慎吾（ミカド観光センター）、呉田淳子（ゆめライフ）、中本淳子（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）、堀由美子（活水女子大学）

賞品・賞金

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、審査員特別賞（1点）。



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

嚥下調整食 分類コード	説明	食品例	写真
0 j	ゼリー	ゼリー	
0 t	とろみをつけた液体	紅茶（とろみ剤入り）	
1 j	プリン・ムース	プリン／とうふ／ おもゆゼリー／ 果物固し（具なし）	
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（ミキサー固し）	ほうれん草・かぼちゃなどの ピューレ／とろろ	
2-2	ペーストやミキサー状で、やわらかい粒を含むもの（ミキサー固しなし）	つぶしたバナナ／パンがは ／粒が残ったとろろ	
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	
4	箸で切れるやわらかさ	餅焼き／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。





グランプリ

学会分類 3 ※P5 参照

いつまでも食べてもらいたい！
やわらか干し柿

応募者 林田 瑠璃
日浦病院 B



材料（8人分）

・ 柿	2 個（400g）
・ 三温糖	40g
・ サラダ油	大さじ2（26g）
・ 粉糖	適量
・ 粉茶 or 抹茶	適量

作り方

- ① 柿の皮を剥き、種を取り除く。
- ② ①の柿を細かく刻み、三温糖を加え混ぜ合わせる。
- ③ 柿から水分が出るまで放置する。（5～15分）
- ④ ミキサーにかける。
- ⑤ サラダ油を加え混ぜる。
- ⑥ 中火にかけ、もったりするまで加熱する。加熱しすぎると固くなるため、注意が必要。
- ⑦ 熱いうちに裏ごし、粗熱が取れたらラップに包み、形成する。この時、一部取り分ける。
- ⑧ 取り分けたものに粉茶を加え混ぜ合わせ、平らに伸ばす。
- ⑨ 冷蔵庫で1時間冷やす。
- ⑩ 冷やした⑧をへたの形にする。
- ⑪ 食べる前に粉糖を振り、へたをつけ、完成。

ワンポイント

⑥で生地が固まるかどうかの確認には、少量（5g程度）を取り、クッキングシートに薄くのばす。粗熱が取れた時、シートにくっつかずに固まればOK。



準グランプリ

学会分類 4 ※P5 参照

まるでアップルパイ

■ 応募者 井上 留美子・永田 春花・北川 雄貴
チーム百合野



材料 (2人分)

■ A

- ・りんご(生) 50g
- ・りんごジャム 40g
- ・有塩バター 10g
- ・砂糖 10g
- ・シナモン(お好みで) 少々

■ B

- ・砂糖 20g
- ・水 20ml
- ・熱湯 30ml
- ・牛乳 70ml
- ・卵 1個
- ・サンドイッチ用食パン(耳なし) 2枚

■ C

- ・有塩バター 10g
- ・砂糖 10g

作り方

- ① Aのフィリングを作成。5mm角の角切りにしたりんごその他のAの材料を耐熱容器に入れ、ラップをかけて500W 2分間加熱後、いったん中身を均一に混ぜ、ラップなしで500w 1分加熱し、よく混ぜてあら熱をとる。
- ② Bのキャラメルを作成。砂糖と水を混ぜ、弱火で加熱する。コーヒー液の色になったら火を止め、熱湯を加える。熱湯を加える際、キャラメルがはじけるのでやけどに注意しながらゆっくり加える。
- ③ ②のキャラメル液にBの牛乳加え、よく混ぜる。
- ④ ボウルに卵を溶き③を加え、よく混ぜた後バットに流す。
- ⑤ サンドイッチ用食パンを半分に切り、片方にお好みで切り込みを入れる。(切り込みを入れることで見た目がよりアップルパイに近づく)
- ⑥ ④のバットに⑤を入れ両面を十分に浸す。
- ⑦ Cをフライパンにしき、バターが溶けたら⑥のサンドイッチ用食パンを並べ、弱火で両面を2～3分ずつ軽く焦げ目がつく程度まで火を通す。
- ⑧ ⑦に火が通ったら切り目の入っていない方を皿に載せ、上から①のフィリングをパンの縁を残してまんべんなく置き、上から切り目の入った方をかぶせて完成。

みんなでいっしょに食べたいなめらか ライスクリーム

応募者 北川 和輝・高木 彩花
医療法人外海弘仁会日浦病院



材料（6人分）

■ バニラ味

・ご飯	100g
・牛乳	200g
・バター	20g
・砂糖①	40g
・バニラエッセンス①	5～10滴
・生クリーム	150g
・砂糖②	15g
・バニラエッセンス②	2～3滴

■ 抹茶味

・ご飯	100g
・牛乳	200g
・バター	20g
・砂糖①	50g
・バニラエッセンス①	5～10滴
・抹茶	ティースプーン 2杯
・生クリーム	150g
・砂糖②	15g
・バニラエッセンス②	2～3滴

作り方

■ バニラ味

- ① ご飯は一度水で洗う。
 - ② 鍋に洗ったご飯、牛乳、バター、砂糖①を入れ強火で煮立たせる。
 - ③ 煮立ったら中火にして10分ほど混ぜながら煮る。
 - ④ バニラエッセンス①を5～10滴ほど入れる。
 - ⑤ ④の工程まで終わったらミキサーに入れ、なめらかになるまでかける。
- ※さらになめらかにしたい場合は漉す。
- ⑥ ボウルに氷水をはり、生クリームと砂糖、バニラエッセンス②を入れて泡立て、硬めのホイップクリームを作る。
 - ⑦ ⑤を氷水にはったボウルで冷やす。
 - ⑧ ⑤が冷えたら⑥を入れハンドミキサーで完全に混ざるまでホイップする。
 - ⑨ 完成。

※冷蔵ではソフトクリームの食感、冷凍ではアイスクリームの食感になります。
冷凍したものを溶かしてもそのままのかたちを保ちます。

■ 抹茶味

作り方はバニラ味と同じ
抹茶は⑥で加える。

ワンポイント 

作り方③では焦げないように絶えず混ぜ続ける。

ホケミ de だら焼き♪ ～たっぷりホイップかぼちゃ餡～

応募者 西 紀香

活水女子大学食生活健康学科



材料 (2人分)

■生地

- ・卵黄 1個分 (20g程度)
- ・牛乳 10g
- ・みりん 5g
- ・ケーキシロップ 5g
- ・ホットケーキミックス 20g
- ・とろみ剤 (ソフティアS)※1 0.2g
- ・卵白 1個分 (30g程度)
- ・グラニュー糖 10g
- ・とろみ剤 (ソフティアS)※2 0.3g
- ・調合油 2g
- ・ケーキシロップ 30g
- ※1：卵黄・牛乳・みりんの0.5%
- ※2：卵白の1%

■かぼちゃ餡

- ・かぼちゃ 100g
- ・グラニュー糖 20g
- ・牛乳 10g

■ホイップクリーム

- ・ホイップクリーム 20g

作り方

■かぼちゃ餡

- ① かぼちゃの種とわたを取り除き、皮を剥き、ゆでる。
- ② ①を裏ごし、砂糖、牛乳を加え、混ぜる。
- ③ ②を鍋で加熱し、冷ましておく。

■生地

- ① 卵を卵黄と卵白に分ける。
- ② 卵黄に牛乳、みりん、ケーキシロップを加え、泡だて器で混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックス、とろみ剤を加え、泡だて器で混ぜる。
- ④ 卵白に砂糖、とろみ剤を加え、メレンゲを作る。
- ⑤ ③に④のメレンゲ 1/2 を加え、よく混ぜる。
- ⑥ ⑤に残りのメレンゲを加え、ヘラで混ぜる。
- ⑦ ホットケーキ型に油を塗り、弱火に熱したホットプレートに並べる。また、加湿のためにお湯を入れた耐熱容器もホットプレートに乗せておく。
- ⑧ 型の半分程度の生地を注ぎ、蓋をして片面を3分程度、裏返して2分程度、焼き色が付くまで焼く。(型やホットプレートがない場合、フライパンに油を引き、お玉一杯分の生地と同様に焼く。)
- ⑨ ケーキシロップに出来上がった生地を10分程度浸す。
一方の生地にかぼちゃ餡、ホイップを盛り付け、もう一方の生地を重ねて完成。

お麩のふわふわパンケーキ

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（2人分）

- ・おつゆ麩 20g
- ・卵白 1個分
- ・卵黄 1個分
- ・牛乳 60ml
- ・砂糖 大さじ2（18g）
- ・サラダ油 適量
- ・ホイップクリーム 適量

作り方

- ① おつゆ麩をおろし器で出来るだけ細かく粉状にする
- ② ボウルに卵黄、牛乳、砂糖を入れてしっかりと混ぜる
- ③ ②に①を加え、ヘラでよく混ぜ合わせ、なじませておく
- ④ 別のボウルに、卵白を角が立つまで、泡だて器で泡立てる
- ⑤ ③に④を 3 回に分けて入れ、その都度、メレンゲの泡をつぶさないように、ヘラで切るように混ぜる
- ⑥ フライパンを中火で熱し、温まったところで弱火にする。
- ⑦ ⑥にサラダ油を適量ひき、1/4 量の生地を流し、蓋をしめ、約 3 分焼く。
- ⑧ 周りが乾いてきたら裏返し、約 2 分焼き、火を通す
- ⑨ 2 枚をお皿に盛り、好みの量のホイップクリームをしぼる。

ワンポイント

- ※作り方②でバニラエッセンスを追加しても美味しいです。
- ※おろし器の代わりにフードプロセッサーを使うと楽です。

二色のおもち

応募者 渡邊 ゆい

医療法人春回会井上病院



材料（各 5 人分）

■抹茶味

- ・ 充填豆腐 150g
- ・ 砂糖 大さじ 2 (18g)
- ・ 片栗粉 大さじ 2 (18g)
- ・ 抹茶 小さじ 1 (2g)
- ・ きな粉 (飾り用) 適量

■ココア味

- ・ 充填豆腐 150g
- ・ 砂糖 大さじ 2 (18g)
- ・ 片栗粉 大さじ 2 (18g)
- ・ ココア (加糖) 大さじ 1 (6g)
- ・ ココア (飾り用) 適量

作り方

■抹茶味

- ① 耐熱ボールに充填豆腐を入れ、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ② ①に砂糖、片栗粉、抹茶を入れ、更に混ぜ、ラップをかけて、600w の電子レンジで 1 分加熱する。
- ③ ②のラップを外し、泡だて器で混ぜ、再度ラップをし、600w で 1 分加熱する。
- ④ ③を四角のバットに入れ、粗熱を取る。
- ⑤ ④の粗熱が取れたら 5 等分し、飾りのきな粉をふる。

■ココア味

- ⑥ 耐熱ボールに充填豆腐を入れ、なめらかになるまで泡だて器で混ぜる。
- ⑦ ⑥に砂糖、片栗粉、ココアを入れ、更に混ぜ、ラップをかけて、600w の電子レンジで 1 分加熱する。
- ⑧ ⑦のラップを外し、泡だて器で混ぜ、再度ラップをし、600w で 1 分加熱する。
- ⑨ ⑧を四角のバットに入れ、粗熱を取る。
- ⑩ ⑨の粗熱が取れたら 5 等分し、飾り用のココアをふる。
- ⑪ 抹茶味とココア味の 2 色のおもちをお皿に取り分け、盛りつける。

ワンポイント

大きさは食べやすい大きさに適宜変えてください。

じゃがいもモンブラン

応募者 井関 翔太

□加高校 福祉科



材料（2人分）

■タルト台

- ・パン粉 10g
- ・バター 10g
- ・砂糖 15g
- ・牛乳 30g
- ・粉寒天 約0.2g

■ジャガイモムース

- ・ジャガイモ 100g
- ・粉寒天 約2g
- ・生クリーム 50g
- ・水 50g
- ・砂糖 25g

■ジャガイモクリーム

- ・ジャガイモ 75g
- ・生クリーム 45g
- ・砂糖 20g

作り方

■タルト台

- ① バターでパン粉に色がつくまで炒める。
- ② フードプロセッサーで細かくつぶし、砂糖、牛乳、粉寒天を入れて混ぜる。
- ③ 円形に成型し冷蔵庫で冷やす。

■ジャガイモムース

- ① ジャガイモは5mm厚さの小さめに切り、ラップをして、600w 3分程度レンジにかけた後に、裏ごしをする。
- ② 裏ごししたジャガイモと他の材料をハンドミキサーで混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

■ジャガイモクリーム

- ① ジャガイモは5mm厚さの小さめに切り、ラップをして、600w 3分程度レンジにかけた後に、裏ごしをする。
- ② 砂糖と生クリームを加え、ハンドミキサーで混ぜる。
- ③ 冷蔵庫で冷やす。

■成型

- ① タルト台を皿に置く。
- ② タルト台の上にジャガイモムースをのせる。
- ③ ジャガイモムースの上にジャガイモクリームをのせる。

ワンポイント

切ったジャガイモは水にくぐらせてレンジにかけると裏ごしし易い。

みたらし団子風スイーツポテト

応募者 原田 華菜子

活水女子大学食生活健康学科



材料（1人分）

■スイーツポテト

・さつまいも	100g
・無塩バター	5g
・砂糖	5g
・牛乳	10g
・卵黄（つや出し用）	適量

■みたらし餡

・濃口醤油	大さじ1（18g）
・みりん	大さじ1（18g）
・砂糖	大さじ2（18g）
・片栗粉	大さじ1/2（4.5g）
・水（水溶き片栗粉用）	大さじ2（15g）

作り方

■スイーツポテト

- ① さつまいもは皮を剥ぎ、2cm 幅の輪切りにする。
- ② 鍋にさつまいもと浸るくらいの水を入れ、火をかける。沸騰後 15 分ほど茹で、竹串がスッと通ったらザルにあげる。
- ③ マッシャーで温かいうちにさつまいもをつぶす。
- ④ 裏ごし器で③をこす。（→これをするとなめらかな口当たりになります！）
- ⑤ ④にバター、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。まとまりづらい場合は、牛乳の量を増やして調整する。
- ⑥ ⑤を一口大に丸め、竹串に3つほど刺し、卵黄を塗る。（竹串を回しながらさすと崩れにくいです！）
- ⑦ ⑥をクッキングペーパーを敷いたフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ⑧ お好みでみたらし餡をかける。

■みたらし餡

- ① 小鍋に醤油、みりん、砂糖、水溶き片栗粉を入れる。
- ② 弱火でとろみがついて透明感が出てくるまで加熱する。

じゃがいもモチモチケーキ巻と忒

応募者 古川 美和
活水女子大学



材料 (3 個分)

■巻

- ・じゃがいも 100g (正味)
- ・牛乳 100ml
- ・チョコレート 20g
- ・砂糖 大さじ2 (18g)
- ・卵 1 個 (50g)
- ・(好みのジャム 適宜)

■忒

- ・じゃがいも 100g (正味)
- ・牛乳 100ml
- ・チョコレート 20g
- ・砂糖 大さじ2 (18g)
- ・卵 1 個 (50g)
- ・(好みのジャム 適宜)

作り方

■巻の作り方

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、レンジ (600w 3分ほど) で柔らかくする。
- ② ①が熱いうちにミキサーに入れ、チョコレートを加える。(じゃがいもの熱でチョコレートを溶かす)
- ③ ②に砂糖・牛乳・卵を加えて、滑らかになるまで攪拌する。(この時、ややもったりした状態になる)
- ④ ③を耐熱容器 (湯呑でも可) 3 個に注ぎ、ふんわりとラップをかける。
- ⑤ ④をレンジにかける (600w、1 個ずつ 1分～1分30秒めやすで固まっていればOK！)
- ⑥ ⑤を逆さにして器から出して皿に盛り、好みのジャムを添える。

■忒の作り方

- ① じゃがいもは適当な大きさに切り、レンジ (600w 3分ほど) で柔らかくする。
- ② チョコレートは小さく刻む
- ③ ミキサーに①と砂糖・牛乳・卵を加えて、滑らかになるまで攪拌する。(この時、ややもったりした状態になる) 最後に②を加えて、スプーンなどでざっくり混ぜる。
- ④ ③を耐熱容器 (湯呑でも可) 3 個に注ぎ、ふんわりとラップをかける。
- ⑤ ④をレンジにかける (600w、1 個ずつ 1分～1分30秒めやすで固まっていればOK！)
- ⑥ ⑤を逆さにして器から出して皿に盛り、好みでジャムを添える。

乳製品が苦手な人も食べられる 超簡単豆乳アイス 3 種

応募者 梶原 佳代子・伊藤 真由美
チームまき歯科



材料 (各 4 個分)

■ 口腔乾燥がある人用

・豆乳 (無調整)	100ml
・ゼラチン	小さじ 1/3 (1g)
・砂糖	大さじ 1 (9g)
・マーマレードジャム	大さじ 1 (20g)
・レモン汁	小さじ 1 (5g)

■ 血糖値が気になる人用

・豆乳 (無調整)	100ml
・ゼラチン	小さじ 1/3 (1g)
・ラカント S シロップ	大さじ 3 (54g)
・レモン汁	大さじ 1 (5g)

■ しっかりエネルギーを摂りたい人用

・豆乳 (無調整)	100ml
・ゼラチン	小さじ 1/3 (1g)
・MCT オイル	大さじ 1 (14g)
・砂糖	大さじ 1 (9g)
・マーマレードジャム	大さじ 1 (20g)
・レモン汁	小さじ 1 (5g)

作り方

■ 口腔乾燥がある人用

- ① 豆乳をレンジ 500w で 1 分温め (温め過ぎに注意)、ゼラチンを加えてハンドミキサーでしっかり泡立てる。
- ② 砂糖を加えてさらに細かく泡立てる。
- ③ ジャムとレモン汁を加えてさらに混ぜ、冷凍庫で冷やしたら出来上がり。
※冷たさが口腔内を刺激、レモンの酸味が唾液の分泌を促し、ほどよいとろみで滑りのよいアイスです。

■ 血糖値が気になる人用

- ① は上記①と同じ。
- ② 砂糖の代わりにラカント S シロップを加えてさらに細かく泡立てる。
- ③ レモン汁を加えてさらに混ぜ、冷凍庫で冷やしたら出来上がり。

■ しっかりエネルギーを摂りたい人用

- ① は上記①と同じ。
- ② 砂糖、MCT オイルを加えてさらに泡立てる。
- ③ ジャムとレモン汁を加えてさらに混ぜ、冷凍庫で冷やしたら出来上がり。

※口腔乾燥がある人用の 2 倍のI補[®]-補給が可能

ワンポイント

- ※豆乳を泡立てることで、フワッとした食感になります。
- ※レモン汁を加えることでとろみがつき、さらにゼラチンを加えて滑らかさアップ。
- ※ゼラチンはふやかさないタイプを使用しています

丸っとキュウイ

応募者 岩永 小真知

長崎玉成高校



材料 (2人分)

キュウイ	1個
バナナ	1/3本 (40g)
はちみつ	大さじ1 (21g)
とろみ調整食品 (ソフティア S)	2g
砂糖	小さじ1 (3g)

作り方

ステップ①

キュウイを半分にカットし、スプーンで中の実を取り出す。
キュウイの皮はあとで器のかわりにするので冷蔵庫に入れる。

ステップ②

取り出したキュウイの実とバナナ、はちみつをミキサーにかける。
ミキサーがない場合はボウルにキュウイ、バナナ、はちみつを入れ、フォークなどでつぶす。

ステップ③

ミキサーで液体状になったものにとろみ調整食品を入れ、混ぜる。
十分混ぜたらジップロックに入れ、冷凍庫に入れる。
固まったら1度手でほぐす。

ステップ④

キュウイの皮に固まった③を入れて完成。

ぷるぷる食感のティラミスゼリー

応募者 山下 大輔

長崎大学病院栄養管理室



材料 (10 人分)

■ クリームチーズゼリー

・ クリームチーズ	100g
・ 生クリーム	200ml
・ 牛乳	300ml
・ 砂糖	80g
・ ゼラチン	5g

■ ココアゼリー

・ 調整ココアパウダー (加糖タイプ)	50g
・ 水	100ml
・ 牛乳	100ml
・ ゼラチン	3g

作り方

■ クリームチーズゼリーを作る

- ① クリームチーズを電子レンジで 600W、20 秒～30 秒加熱してやわらかくしておく。
- ② 生クリーム、牛乳、砂糖を計量し、鍋にかき混ぜながら入れ加熱する。
- ③ ②にクリームチーズを加え、よくかき混ぜながら加熱する。
- ④ 80° C まで加熱したら、③にゼラチンを加えよく混ぜる。
粗熱がとれとろみがつき始めたら容器に流し冷蔵庫で冷やしかためる。

■ ココアゼリーを作る

- ⑥ ココアパウダー、水、牛乳を計量し、鍋に入れ加熱する。
- ⑦ 80° C まで加熱したら、⑥にゼラチンを加えよく混ぜる。
- ⑧ 粗熱がとれとろみがつき始めたら、先に冷やしておいたクリームチーズゼリーの上にゆっくりと流す。
- ⑨ 再び冷蔵庫でよく冷やしかためる。

ワンポイント

- ※ココアゼリーの温度が高いと、クリームチーズゼリーが溶けてしまい二層にならないため、粗熱を十分とること。時間が無い時は、氷水をあてて冷やすとよい。
- ※ゼラチンはふやかさないタイプを使用しています

甘酒と抹茶の二層プリン

■ 応募者 迎 幸枝



材料 (5人分)

■甘酒プリン

・甘酒	250ml
・牛乳	200ml
・砂糖	大さじ2 (18g)
・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ3 (45g)

■抹茶プリン

・生クリーム	100ml
・砂糖	大さじ3 (27g)
・牛乳	100ml
・粉ゼラチン	5g
・水	大さじ3 (45g)
・抹茶	大さじ2 (10g)
・抹茶 (飾り用)	少々

作り方

■甘酒プリン

- ① 水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ② 牛乳を温め、火を止めて砂糖、水で戻したゼラチンを加え溶かす。
- ③ ②に甘酒を混ぜ合わせる。
- ④ 冷水につけ、とろみがつくまで冷やす。
- ⑤ 器の8分目程いれて冷蔵庫で冷やし固める。

■抹茶プリン

- ⑥ 水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ⑦ 生クリームに砂糖を加え、固めに泡立てる。
- ⑧ 牛乳を温め、火を止めて水で戻したゼラチン、抹茶を加える。
- ⑨ ⑧を生クリームに加え、混ぜる。
- ⑩ 固まった甘酒に⑨を流し入れ、冷やし固める。
- ⑪ 固まったら飾り用の抹茶をふりかける。

ワンポイント

粒がある甘酒は先にミキサーにかける。
ミキサーにかける時間を短くすると粒感を楽しめる。
攪拌しすぎると風味も無くなる。



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。



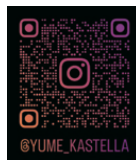
ホームページ



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 2 2-2 8 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いいます。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。健康な高齢者でも約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」

好きな物をいつまでも食べるためには、①摂食嚥下機能を維持する、②摂食嚥下障害が有る場合はリハビリする、③摂食嚥下障害があっても自分が食べたいものをリスク承知で食べる、④食べやすく改良する、ことが考えられます。

- ① 歯や入れ歯などで噛める部分を確保する。何でもしっかり食べて舌やのどの機能を維持する。また、栄養状態や全身の運動機能維持も大切です。
- ② 摂食嚥下障害に対する検査(内視鏡検査や造影検査)を受け、適切な機能訓練や代償的な摂取方法を習得する。
- ③ 「自分が食べるものは自分で決める！」という意思が尊重され、それを専門家が支えられる社会で有ってほしいですね。
- ④ 「なめらかすてら」のように、昨今色々な企業が美味しく食べやすい食品を開発しています。また、摂食嚥下障害に対応できる飲食店も増えてきてます。レストランやラーメン屋で嚥下障害対応メニューが当たり前になる日がくるとうれしいですね。

○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！

コラム

ご紹介

長崎市内の病院（療養病棟）に入院中の患者さん。

この方はパーキンソン病で嚥下障害、現在は病院の許可を頂き週2回「なめらかステラ」を食べることができるようになりました。入院当初は吸引器が必要で病院食以外の食事は禁忌。でも、食べることが好きで、見舞いに来る妻におやつをおねだり。みかねた妻が病院へ相談し、「なめらかすてら」であれば良いと許可され、少量から食べる練習をしました。

当初はムセや痰のゴロつきもあり、半分の量を看護師の付き添いのもと妻が介助（3ヶ月は半量と病院と約束）

徐々に摂取が上手くなり、今では1個を自分で食べるまでになりました。



「いつまでも好きな物を食べてもらいたい」と誰もが思うことですが、本人が希望しても周囲がストップをかける場合が多く、食べる楽しみを奪ってしまうことがあります。

摂食嚥下障害を正しく理解し、嚥下機能に見合った「食べ物」を見つけることで、本人の楽しみや生きる意欲と喜びを味わって欲しいものです。



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？



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



制度申請のお手続きで
困っているとき

【分かりやすくご案内いたします！】

介護保険を始めたとき各種制度の申請や申請のサポートを行います。申請に必要な書類の手続きをお手伝いします。また、ご自宅で介護サービスを利用するご家族の方にも、介護保険の申請のサポートができます。お困り事項の是非もご相談ください！

家でごしづらくて
困っているとき

【必要なサービスをご紹介します！】

あなたの困りごとの必要なサービスをご紹介します。介護ベッドなどの福祉用具や車椅子の手配（お貸出し・お返し）に関するご相談も承ります。必要なサービスをご紹介します。家族一人一人が暮らしやすい環境を整えます。

制度を使わない・使えずに
困っているとき

【制度を使わない方法も承ります！】

介護保険の制度が、希望外の給付額で申請した方がまだ通っていない場合、介護保険を使いながら、自分でサービスを受けたいと希望する。同じく制度を使わない・使えずにいる方のサポートを行います。

医療や介護の様々な相談に応じます！

株式会社 Life Buddyは、医療・介護・福祉に関するサービスの紹介や介護保険などの各種制度の申請のサポートをする会社です。ご自宅で暮らしやすいように、利用者、家族一人ひとりと共に考えます。

まずはお電話
相談
無料

お問い合わせ先
株式会社 Life Buddy ☎ 095-841-7771

〒852-8116 長崎県長崎市東門外14-13番地2F 平日 9:00~18:00 定休日 土曜・日曜

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

相談
無料

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
※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

合同会社 Three・M



『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。



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



長崎県立大学
UNIVERSITY OF NAGASAKI



UNIVERSITY OF
NAGASAKI

朝採れたまご 直売所



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
「テクノパーク」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。「テクノパーク」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



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

「ここ」に寄り添うおてしだい
医療従事者からお客様まで
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.095-810-8333
- メディカルネットワーク長崎本部 TEL.095-834-8111
- メディカルネットワーク長崎 TEL.095-855-8850

「福祉施設」に寄り添うおてしだい
バイタル福祉用具

- 福祉用具レンタル・販売・指導業務
- バイタル福祉用具 TEL.095-855-0300



Let's Enjoy Your Life!
エフ・ステージ

- エフ・ステージ訪問介護（白木） TEL.095-830-1510
- エフ・ステージ訪問介護長崎 TEL.095-859-8629
- エフ・ステージ訪問介護（小浜町） TEL.095-867-1113
- エフ・ステージ訪問介護（小浜町） TEL.095-811-3777
- エフ・ステージ専売 千明のデイサービスデイ TEL.095-832-3233
- エフ・ステージ専売 せいけいのデイ TEL.095-893-8233
- エフ・ステージ訪問介護 dayhome TEL.095-894-1134

GENTLE STIM ジェントルスティム

リハビリテーションのための
新たな電気刺激装置

痛くない
療法

感覚
刺激

使い
やすい

デモ機のご依頼はこちらから



フードケア 株式会社 www.food-care.co.jp
サンプル品・資料の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。



〳残ったらリキャップして保存!〵

美味しく簡単にエネルギー、たんぱく質、ビタミンが補給できる離水が少ないゼリー飲料



イチゴ風味 バナナ風味 リンゴ風味 モモ風味 メロン風味

エブリッチパウチゼリー

- 滑らかなゼリー物性 (※コード 2-1、2-2 相当)
- 1袋あたり 200kcal

※学生が食 2021 年春 1 月号より 1 袋あたり 200kcal 未満 (2102-115-140-200) を必ずご確認ください。



アセロラ風味 キウィ風味

エブリッチすいすいパウチゼリー

- コラーゲンペプチド配合
- 乳・大豆不使用でスッキリな口当たり
- リン・カリウムをほとんど含みません



フードケア 株式会社 www.food-care.co.jp
サンプル品・資料の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。



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。



フードケア 株式会社 www.food-care.co.jp
サンプル品・資料の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。



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

医療法人 外海弘仁会

救急告示病院



日浦病院

院長 日浦 剛

〒851-2326 長崎市下黒崎町1402番地

TEL0959-25-0039 FAX0959-25-1338

ホームページ <http://www.hiurahp.jp/>



活水女子大学

KWASSUI WOMEN'S UNIVERSITY



実践の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/>



梅月堂は今年で
130周年を迎えます





【消費者庁許可】特別用途食品「えん下困難者用食品 許可基準」

ビタミンサポートゼリー

※ビタミンC配合



みかん味



マスカット味



はちみつレモン味



パイナップル味

ビタミンサポートゼリーは、
誤えんに配慮した、
えん下困難者に適した
栄養補給ゼリーです。



飲み込みが
難しい方にも使える
栄養補給ゼリー

糖下訓練食品コード0)相当
日本摂食嚥下リハビリテーション学会
糖下訓練食分類2021に準じる

エネルギー
100
kcal

*1個(78g)
当たり

ビタミンC
500
mg

食物繊維
5.0
g

鉄
5.0
mg

オリゴ糖
2.0
g

亜鉛
11.0
mg

シールド乳酸菌*
100億個
配合

許可表示
本品は、誤えんに配慮した、えん下困難者に
適した栄養補給ゼリーです。

 森永乳業クリニコ株式会社





NO FEAST. NO LIFE.

© 2011 BUNGE. ALL RIGHTS RESERVED. BUNGE.COM