



ミキサー食、 -みんなが美味しいご飯を食べるために-

～ミキサー食や障がいについての知識を深め、
さらにそれを用いて多くの人が笑顔になれるものを作る～

1.ミキサー食とは

<ミキサー食とは>
噛まなくても良いようミキサーにかけて**ペースト状**にした食事。

<メリット>

- ・噛まなくても食べられる
- ・飲み込む力が弱っていても飲み込みやすい
- ・胃腸の負担が少なく、**栄養の吸収も早い**

<デメリット>

- ・見た目が悪い**ため食欲がわきにくい**
- ・水分があるので**量が増え、取れる栄養が少なくなりかつ**
- ・咀嚼力の低下



2.市販品比較

4種類の固さの違う介護食の実食



容易にかめる 歯ぐきでつぶせる 舌でつぶせる かまてよい

違和感なく食べられる・少し柔らかい 煮崩れした肉じゃが・それほど違和感はない。 通常食と差異がなく食べやすい。 口の中に張り付く感覚がある・食感はない

3.実習①「肉じゃが試作」

調理実験)

【材料】

- ・ジャガイモ
- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・豚ロース肉
- ・めんつゆ
- ・砂糖
- ・とろみ材



【結果】

- ・美味しい (めんつゆと砂糖のみであったが◎)
- ・**シンプル**な材料で食べやすい
- ・口内で素材が組み合わせることにより料理が完成されるため、**既製品とは異なる美味しさがある。**
- ・トータルで肉じゃがとは判別できない味/見た目

【考察】

- ・味が染みている常食の“煮物”の肉じゃがではなく、素材の上に肉じゃがソースをかけたため、美味しいと感じても**違和感**が拭えなかったのではないかと？
- そもそも今回の実習では、市販品の肉じゃがでは“煮物”の肉じゃががミキサーされ、見た目・味ともにそられないの感じたため、素材バラバラ調理を行ったのだが…
- ・そもそも煮物などの**和食とミキサー食の相性が良くない**のではないかと

【改善点】

- ①見た目 (盛り付け・彩り)
- ②栄養バランス (緑黄色野菜EXほうれん草)
- ③お肉の種類 (ミンチ肉の方がよくなる)

4.実習②「ハンバーグオニオンソースがけ ～ほうれん草と人参のソテー添え～」

調理実験)

【材料】

- ・人参
- ・ほうれん草
- ・トマト
- ・豚ひき肉
- ・とろみ材
- ・玉ねぎソース
- ・醤油 (ニンニク醤油)
- ・料理酒
- ・しょうがチューブ
- ・砂糖



オニオンソース 肉種 人参

【結果】

- ・美味しい (特に複数の調味料を攪拌したソース)
- ・型やプレートの盛り付けにより、見た目が良い
- ・彩りも栄養バランスも良い
- ・(ソースにより蒸したお肉独特の灰色をカバー)

【考察】

- ・ハンバーグにソースをかける行為が常食と同じであるため、違和感なく食べられたのでは？
- ・素材がわかれている料理の方が煮込み料理よりも見た目、味ともに介護食に向いている
- ・既製品が洋食より和食が多いのはなぜ？

追実験) 「水+とろみファイバー」

- 【結果】・苦味が目立った (料理では気にならない) ・とろみづいた色は透明 (→トマトの色が鮮やかになったのはなぜ?)



5.まとめ今後の課題



ミキサー食を食べるのが初めてで、市販品比較では食事<栄養補給>という印象が強かったです。食事が楽しい・美味しいと感じられませんでした。

市販品と比べ、実習①②共に普段食べている食事に近く、食べやすいように感じた。

また、実習②の際、盛り付けを意識して作ると、食欲が湧くような料理を作ることができ、視覚的にも楽しむことができた。

日常的に1からミキサー食を作るのは大変であるため、形をキープした冷凍食品があると良いと考える。

なかでも、①品質保持・保存方法②盛り付け③流通について以下の検討が必要。

- ①冷凍前と冷凍後の味の変化・無添加のまま品質保持をする方法・消費期限
- ② (家庭・事業者が手間をかける時間によるが) ミールキットのような販売形態・特殊な型での提供
- ③販売店・冷凍発送 など