

手づかみ食べサポート・レシピ

発達チャート

スプーンやおはしを使う前に

手づかみ食べをしよう

スプーンやおはしを上手に使うためには、手指機能・口腔機能の発達段階にあわせた食物で手づかみ食べを十分経験することが大切です。

発達は一人ひとり違ってきます。一口量がわかるまで、一覧表、レシピを参考にゆっくり続けましょう。

内 容

1 手づかみ食べ段階一覧表

2 障害児の食べ方サポート・レシピ

(手づかみ食べ段階一覧表解説版)

① ステップ1

フォークでよく刺したやわらかいバナナ

② ステップ2

やわらかく煮たかぼちゃ

レンジ蒸しかぼちゃ

③ ステップ3

細かく切れ目をいれたバナナ

やわらかいブロッコリー

レンジ蒸しりんご

短冊うどん

軟飯俵型おむすび

やわらかいハンバーグ

トースト

④ ステップ4

ピカタ

卵焼き (具入り)



障害児の食べることに、日々かかわっている皆様へ

『手づかみ食べ段階一覧表』 『障害児の食べ方サポート・レシピ』

の活用に当たって

この『手づかみ食べ段階一覧表』・『障害児の食べ方サポート・レシピ』は、地域で、障害児の食事を支えていらっしゃる様々な職種の方々の貴重な経験とアドバイスから生まれました。

この取組は、多摩立川保健所の摂食嚥下研修の中で、養護学校の養護教諭から、障害児の保護者が、手や口の機能の未発達な児童に食具の使用をあせるあまり、かえって食事が上手にできなくなる例が多い、という現場の実態についての発言があったことから始まりました。そこで、摂食指導に関する地域連絡会の場で、手と口の協調を促すためには、「手づかみ食べ」が有効であること、また、現場でこれを進めていくためには、具体的な食材と調理法のレシピが必要であることを確認しました。

以上のような経緯を経て、平成17年度に、多摩立川保健所では、課題別推進プランの中で、上記の段階一覧表とサポート・レシピを作成しました。また、平成18年度からは、地域の障害児等を保育する関係者に向けて、研修会を行い、普及・啓発を進めてきました。

今回、都の全保健所で活用すべく、「障害者のための8020生活実践プログラム・6」として発行した次第です。

この資料が活用され、地域の障害児が、おいしく、上手に食べる機能を獲得して、さらにQOLの高い生活を送られることを願っています。

最後になりましたが、本資料作成に多大なご協力をいただいた関係者の皆様に、この場を借りてお礼申し上げます。

なお、資料についてのご意見、ご感想、ご質問などを、下記保健所の歯科担当まで、是非お寄せくださいますようお願いいたします。

平成19年3月

東京都西多摩保健所
東京都八王子保健所
東京都南多摩保健所
東京都町田保健所

東京都多摩立川保健所
東京都多摩府中保健所
東京都多摩小平保健所
東京都島しょ保健所

R100

古紙配合率100%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインクを使用しています

登録番号 (18) 7

障害児の食べ方サポート・レシピ



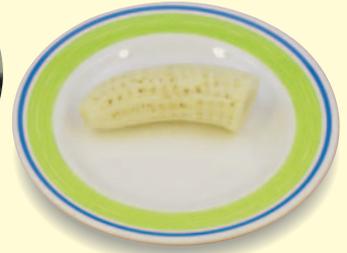
スプーンやおはしを使う前に
手づかみ食べをしよう



フォークでよく刺したやわらかいバナナ

材 料 一人分

バナナ 50g 1/2本



作り方

1本を長さ半分に切り、全面をフォークで縦にたくさん刺します。

発達と介助

ひと口分が食べやすいように持たせましょう

エネルギー 43 kcal たんぱく質 1g

- ★たくさん刺しておくで、やわらかくつぶれるので、のどに詰まる心配が少なくなります。
- ★横に刺すとバナナが切れてしまうので、注意しましょう。



やわらかく煮たかぼちゃ

材 料 一人分

かぼちゃ 40g しょうゆ 1g
だし汁 30g 塩 少々
砂糖 2g



作り方

- ① 1/4個のかぼちゃを9等分にして皮をむきます。
- ② なべにすべての材料を入れ、中火にかけます。
- ③ 煮立ったら、あくを除き、弱火で20分程度、くずれないように煮ます。
- ④ 火を止め、ふたをして、しばらく煮汁をかぼちゃに吸わせます。

発達と介助

介助者が手を添えて食べさせます

エネルギー 45 kcal たんぱく質 1g

- ★〈かぶでつくる場合のポイント〉
大き目のかぶを選び、皮を厚めにむきます。
大きさは、2つ切り程度にします。
- ★とうがんでも作れます。



レンジ蒸しかぼちゃ

材 料 一人分

かぼちゃ 60g
塩水 少々

作り方

- ① かぼちゃを2cmくらいの厚さに切ります。長い辺を半分に切ります。
- ② 皮をむき、塩水にくぐらせます。
- ③ レンジで2分（500Wの場合の目安）程度加熱し、さめるまで蒸らしておきます。

エネルギー 55kcal たんぱく質1g

★少し難しそうなら、フォークで刺して、やわらかくしてあげましょう。



発達と介助

一口分が食べやすいように持たせましょう



細かく切れ目を入れたバナナ

材 料 一人分

バナナ 50g 1/2本

作り方

1本を長さ半分に切り、全面に細かく、かのご状に切れ目を入れます。

エネルギー 43 kcal たんぱく質 1g

- ★少なくとも上下2面に切れ目を入れます。
- ★食べ方をみて切れ込みの深さを調節します。



発達と介助

一口分が食べやすいように持たせましょう



ステップ ステップ ステップ ステップ

1

2

3

4

段階一覧表と解説版の色は同色となっています。

2

やわらかいブロッコリー

材 料 一人分

ブロッコリー 40g 小房2個

作り方

- ① ブロッコリーは茎をつけて小房に切り分けます。
- ② 中火でやわらかくゆでます。
(目安は親指と薬指でつぶれる程度まで)
- ③ 水にとり、ざるにあげ、水気を切ります。

エネルギー 13kcal たんぱく質2g

★直接ざるに取り上げるより、水の中でざるに取り上げたほうが崩れません。



★カリフラワーでも代用できます。



発達と介助



レンジ蒸しりんご

材 料 一人分

りんご 40g 1/8個

作り方

- ① りんごを1/8に割り、芯と皮をとり除きます。
- ② レンジで1分(500Wの場合の目安)程度加熱し、**さめるまで蒸らしておきます。**

エネルギー 22kcal たんぱく質 0g

★生で食べるより、むせにくく食べやすくなります。
★りんごの種類によりできあがりのかたさが異なります。



発達と介助



短冊うどん

材 料 一人分

ゆでうどん 50g 1/4~1/3玉
めんつゆ 30g

作り方

- ① ゆで麺を5cmくらいに切っておきます。
- ② 薄めためんつゆ適量で煮込みます。

エネルギー 66kcal たんぱく質 2g

- ★具を混ぜないほうが手を出しやすいようです。
- ★太目の麺のほうがつまみやすいようです。



発達と介助

つゆにとろみをつけるとむせにくくなります



軟飯俵形おむすび

材 料 一人分

軟飯 50g
もみのりや青のり 少々

作り方

- ① 水を2割程度多く加えて、米飯を炊きます。
- ② 50g程度をとりわけ、ラップに包み、俵形に作ります。
- ③ もみのりや青のり粉に転がして周囲にまぶします。

エネルギー 76kcal たんぱく質1g

- ★もみのりの作り方
オーブントースターの余熱が残っているところへ板のりをいれてパリッとさせます。
キッチンペーパーに包み、よくもんで粉になればできあがりです。
- ★普通の板のりなどで巻くとかみ切れません。



発達と介助



ステップ ステップ ステップ ステップ

1

2

3

4

段階一覧表と解説版の色は同色となっています。

4

やわらかいハンバーグ

材料 一人分

赤身ひき肉	40g	たまねぎ	20g
バター	2g	トマト	10g
生パン粉	4g	卵	5g
塩コショウ、ナツメグ (あれば)	少々		
トマトジュース	40g	油	2g
ウスターソース	2g	ローリエ (あれば)	1枚



作り方

- ① たまねぎはみじん切りにし、バターでいためます。
- ② トマトの皮、種を除き細かく切ったものに生パン粉、卵をあわせて混ぜ合わせておきます。
- ③ ひき肉に塩コショウ(あればナツメグ)を加えてよく練ります。
- ④ ③に②を合わせてよく混ぜ、小判形に作ります(この分量で2個くらいに作ると持ちやすいようです)。
- ⑤ なべに油をしき中火で④を焼き、きれいな焼き目をつけます。
- ⑥ ⑤にトマトジュース、ウスターソース、ローリエを加えて煮詰め、味を調えます。

発達と介助

手をよごしても気にしない!

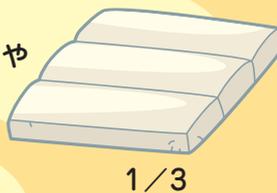
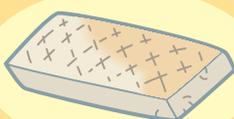


エネルギー 126kcal たんぱく質 10g

- ★①はたまねぎにバターを加え、レンジで火を通してでもできます。
- ★生パン粉は、冷凍した食パンをおろしたり、ミキサーにかけると無駄なく作れます。
- ★④に衣を着けて油で揚げれば、小判形メンチができます。
- ★ひき肉は脂身の少ないものにしましょう。

トースト

食パン1枚を握りやすいように1/3に切ります。
トーストしてバターやジャムを塗ります。



1/3

- ★トーストはかじり取りが上手でないうちは、耳を切り落としておいた方が良いでしょう。
- ★焼く前に切れ目を入れておくと、つぶれなくてすみます。
- ★ナイフの先を使って、お肉のすじ切りをするように、立てた感じで、何回も切り込みをいれるとつぶれず、かみ切りやすいでしょう。



ステップ ステップ ステップ ステップ

1

2

3

4

段階一覧表と解説版の色は同色となっています。

5

ピカタ

材料 一人分

豚ひれ肉 30g 1枚
塩コショウ ナツメグ (あれば)
小麦粉 1g 卵 20g バター 2g

作り方

- ① 肉を1cmくらいの厚さに切り、塩コショウをして小麦粉をまぶします。
- ② フライパンにバターを溶かし、①の肉を溶き卵に**何度もくぐらせながら**、卵液がなくなるまで弱火で焼きます。

エネルギー 83kcal たんぱく質 9g

★マグロなどでの刺身でも同じように作れます。



発達と介助

ソースやケチャップをつけると食べやすくなります



卵焼き (具いり)

材料 一人分

卵 55g 1個
そぼろ肉 15g 大さじ1
ゆで人参 10g 油 1g

作り方

- ① 人参は皮付きのまま輪切りにし、塩水(分量外)に通してからレンジにかけ加熱します。
- ② ①の人参をおろし金でおろします。
- ③ そぼろ肉(あらかじめ火の通った肉)と②を、割りほぐした卵に加え、卵焼きにします。

エネルギー 122kcal たんぱく質 10g

★一人分を作るには、アルミホイルを箱型に作り、③の卵液を流しいれ、蒸したり、オーブントースターで加熱(中火で8分程度)しても良いでしょう。

火の通った目安は中心が膨らむぐらいです。

★〈そぼろ肉〉ひき肉は味噌やしょうゆ味でそぼろ肉を作っておくと少量のおかずを作るのに便利です。そぼろ肉のほかにミートソース缶詰の利用や、肉団子、ハンバーグなどをフォークで潰して卵に加えても良いでしょう。

★パセリやゆでたほうれん草のみじんぎりを加えても良いでしょう。



発達と介助

ケチャップやとろみをつけると食べやすくなります



遊びで機能を育てましょう

お口の機能



ぶくぶく遊び

風車、巻き笛、ハーモニカ、
笛ラッパ、風船ラッパ、吹
き矢等を吹く。
ローソクの火を消す。
シャボン玉遊び

手指の機能



ラップの芯で太鼓や
タンバリンをたたく。



タオルの両端を握って
ひっぱりこする。

粘土遊び、滑り台やジャン
グルジムに登る。
鉄棒にぶら下がる。



この冊子を利用される方々へ

スプーンやおはしといった食具が使えることは、大切なことです。しかし、その前に、口を閉じる力や、舌で食塊を集めたり運んだりする力、一口の適量をかみ切る力、手と口の協調動作といった働きが、十分育っていることが大切です。これらの機能や力が育たないうちに、早くから、食具を使って食べることを始めると、「うまくかめない」、「むせる」、「丸飲みしてしまう」といった問題が生じやすくなります。障害児の食べ方の問題の多くは、手づかみ食べを十分練習していなかったことにも影響を受けているようです。毎日の食事での**少しの工夫**と、**じっくり待ってあげる愛情**によって、摂食・嚥下機能の発達が促され、上手に食べることができるようになっていきます。このことが、言語機能の発達や健やかな心身の発達、お子さまのすばらしい笑顔へとつながっていくのではないのでしょうか。

障害者歯科保健医療対策マニュアル ～障害者のための8020生活実践プログラム・6手づかみ食べ編～ 手づかみ食べサポート・レシピ発達チャート

平成19年3月発行

登録番号 (18) 7

編集 東京都保健所
東京都西多摩保健所 東京都多摩立川保健所
東京都八王子保健所 東京都多摩府中保健所
東京都南多摩保健所 東京都多摩小平保健所
東京都町田保健所 東京都島しょ保健所

発行 東京都多摩立川保健所 企画調整課 歯科保健担当
郵便番号 190-0023
東京都立川市柴崎町2-21-19
電話番号 042-524-5171

印刷 東京コロニー東村山印刷 TEL 042-394-1111

本資料の作成にあたっては、多摩立川保健所摂食指導地域連絡会の方々にご協力いただきました。



r100

古紙配合率100%再生紙を使用しています
石油系溶剤を含まないインキを使用しています
登録番号 (18) 7