

障がい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



東京都多摩立川保健所

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。

エネルギー 43 kcal たんぱく質 1g

★たくさん刺しておく、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。



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



やわらかく煮たかぼちゃ

材料 一人分

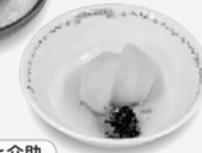
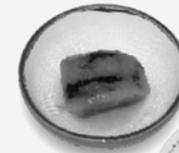
かぼちゃ 40g しょうゆ 1g
だし汁 30g 塩 少々
砂糖 2g

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せす。

エネルギー 45 kcal たんぱく質 1g

★ く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。



発達と介助

介助者が手を添えて食べさせます



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。

1

ピカタ

材 料 一人分

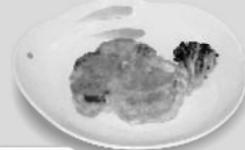
豚ひれ肉 30g 1枚
塩コショウ ナツメグ (あれば)
小麦粉 1g 卵 20g バター 2g

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つくれます。



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つくり、③の卵液を流し入れ、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くらいです。

★く そぼろ肉 く 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



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。

6

遊びて機能を育てましょう

お口の機能



ふくぶく遊び

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
ひっぱりっこする。

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、口を開ける力や、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はじめると、「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。障がい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。

平成17年度課題別地域保健医療推進プラン
障がい児のための食べ方上手地域サポート事業

障がい児の食べ方サポート・レシピ 登録番号 (17) 6

「スプーンやおはしを使う前に手づかみ食べをしよう」

平成18年2月発行

発行 東京都福祉保健局 多摩立川保健所

企画調整課 歯科保健担当

東京都立川市柴崎町2丁目21番19号

電話番号 042 (524) 5171

印刷 コロニー印刷

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。

