

## ～ 栄養管理科からの ミニ情報 ～

### 今年度、“野菜の熟煮食”改良に取り組みました！

#### 熟煮食とは？

ソフト食から固形食へのステップアップの位置づけにある食形態です。上顎と舌で、10回程度で潰せることが基準になります。

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会分類のうち、「コード3」に該当します。

#### 改良前

茹でる・煮る・蒸す時間を長くしただけの調理方法だった。  
柔らかいが、色は褐変し、見た目が悪く食欲がそそられなかった。

例  
ブロッコリー



#### 改良後

家庭でもできる調理方法(塩と重曹を使用)を開発した。  
柔らかさの基準を満たしつつ、色彩や、形を残すことができた。  
細かく刻まないため、ビタミンの流出を防ぐことができる。

例  
ブロッコリー



来年度は、“肉や魚などの蛋白質の熟煮食”改良に取り組みます！