

食品で液体の濃度を上げる

Using Foods to Thicken Fluids

氏名/Name: _____ 日付/Date: _____

栄養士/Dietitian: _____

言語療法士/SLP: _____

作業療法士/OT: _____

食品で液体の濃度を上げる

一般的な食品を加えることにより、液体の濃度を上げることができます。

液体の濃度を上げた後は必ず、あなたにとって適切な濃度になっていることを確認してください。以下の方法でいつも同じ濃度が得られるとは限りません。

ピューレ状の果物	スムージーの濃度を上げるために使います
ピューレ状の野菜	スムージーまたはスープの濃度を上げるために使います
マッシュポテト	スープの濃度を上げるために使います
小麦粉	
コーンスターチ	スープやソースの濃度を上げるために使います
離乳食用ライスシリアル	す
ヨーグルト	スムージーの濃度を上げるために使います
ピューレ状のカッテージチーズ	
リコッタチーズ	スムージーまたはスープの濃度を上げるために使います
絹ごし豆腐	

天然食材で濃度を上げるためのレシピ

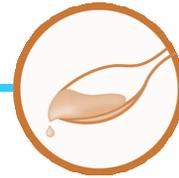
食品を使って濃度を上げた液体は、時間の経過と共に濃度が下がります。

天然食材で濃度を上げた液体を飲む前に必ず、あなたにとって適切な濃度であることを確認してください。

ヒント：

- 種のある果物（イチゴやラズベリーなど）を使う場合は、ピューレ状の混合物を裏ごし器で裏ごししてから使います。
- ヨーグルトの代わりにヨーグルト飲料を使うことは避けてください。

ネクター（こってりしたジュース）のレシピ



乳成分無添加の豆腐シェイク

2人分

所要時間 5分

水気を切った豆腐デザートまたは絹ごし豆腐	10 oz (300 mL)
オレンジ果汁	¼ カップ (60 mL)
イチゴのジャム、種なし	大さじ 2 (30 mL)

調理法：

1. すべての材料をブレンダーに入れる。
2. 塊がなく完全に滑らかになるまでブレンダーにかける。

クリーム状のマッシュルームスープのレシピ

2人分
所要時間 10分

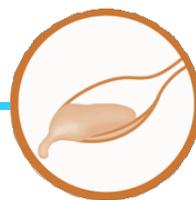
クリーム状マッシュルームスープ 10 oz (284 mL) 入り 1 缶
牛乳 (乳脂肪分 2%) 10 oz (284 mL)
コーンスターチ 大さじ 2 (25 mL)

調理法：

1. スープと牛乳を小鍋に入れて中火にかける。
2. 泡だて器でかき混ぜる。
3. **弱火**にしてコーンスターチを加える。
4. 食材の塊がなくなるまで引き続き泡だて器でかき混ぜる。
5. ブレンダーに流し込み、滑らかになるまでブレンダーにかける。

ヒント：空になったスープの缶で牛乳の分量を量ります。

ハチミツの濃厚レシピ



アプリコット・スムージー

1人分
所要時間 5分

牛乳 ½ カップ (125 mL)
ヨーグルト ½ カップ (125 mL)
バニラ風味の Carnation Breakfast Essentials® 飲料 1 袋
水気を切った缶詰のアプリコット (半身) 6 枚

調理法：

1. すべての材料をブレンダーに入れる。
2. 塊がなく完全に滑らかになるまでブレンダーにかける。

チョコレートとバナナのスムージー

	1人分
	所要時間 5分
牛乳	½カップ (125 mL)
ヨーグルト	½カップ (125 mL)
チョコレート風味の Carnation Breakfast Essentials® 飲料	1袋
バナナ	1本 (中くらい)
作り方：	
1. すべての材料をブレンダーに入れる。	
2. 塊がなく完全に滑らかになるまでブレンダーにかける。	

パイナップルスムージー

	1人分
	所要時間 5分
牛乳	½カップ (125 mL)
ヨーグルト	½カップ (125 mL)
イチゴ風味の Carnation Breakfast Essentials® 飲料	1袋
水気を切った缶詰のパイナップル (小片状のもの)	½カップ (125 mL)
作り方：	
1. すべての材料をブレンダーに入れる。	
2. 塊がなく完全に滑らかになるまでブレンダーにかける。	

カップ朝ごはん

	1人分
	所要時間 5分
バナナ	1本 (中くらい)
オレンジ果汁	¾カップ (~180 mL)
ヨーグルト	½カップ (125 mL)
小麦胚芽	大さじ 1 (15 mL)
作り方：	
1. すべての材料をブレンダーに入れる。	
2. 塊がなく完全に滑らかになるまでブレンダーにかける。	

フルーツ・ミルクシェイク

2人分
所要時間 5分

牛乳	¼ カップ (60 mL)
ヨーグルト	1 カップ (250 mL)
バニラアイスクリーム	½ カップ (125 mL)
水気を切った缶詰の桃	半身 2 個
ハチミツ	小さじ 2 (10 mL)

作り方：

1. すべての材料をブレンダーに入れる。
2. 塊がなく完全に滑らかになるまでブレンダーにかける。

バリエーション：桃の代わりに½カップ (125 mL) の薄切りバナナ、アプリコット、梨、イチゴ、フルーツカクテルなどを使います。缶詰の果物を使うときは、シロップなどの水気を切ること。

タンパク質を豊富に含むスムージー

4人分
所要時間 5～10分

カッテージチーズ	½ カップ (125 mL)
プレーンヨーグルト	1 カップ (250 mL)

次の組み合わせを追加する (A または B)：

A. バナナ 1 本	B. カッテージチーズ ½ カップ (125 mL)
イチゴ 1 カップ (250 mL)	桃の半身 3 個
ハチミツ 大さじ 1 (15 mL)	イチゴ 1 カップ (250 mL)
	ハチミツ 大さじ 1 (15 mL)

作り方：

1. すべての材料をブレンダーに入れる。
2. ブレンダーを止めて中身をかき混ぜる。中身が滑らかになり、カッテージチーズの塊がなくなるまでこれを繰り返す。

注：

- 小さじ 1 (5 mL) のバニラエッセンスで香りをつける。
- 缶詰の果物を使うときは、シロップなどの水気を切ること。

ホームスタイルの野菜チャウダー

5人分

所要時間 20～25分

洗って皮を剥き、小口切りにしたジャガイモ	大1個
チキンブロス、数回に分けて加える	2½カップ (625 mL)
オニオンパウダー	小さじ¼ tsp
無糖練乳	½カップ (125 mL)
生または冷凍のブロッコリー、カリフラワー、 アスパラガス、ニンジンなど	10 oz (285 mL)

作り方：

1. 小鍋に入れた1½カップ (375 mL)のチキンブロスで、10～15分間、または柔らかくなるまでジャガイモを茹でる。
2. 水気を切らずに、鍋の中でそのままジャガイモをすり潰し、横に置いておく。
3. 別の小鍋に入れた1カップ (250 mL)のチキンブロスで、柔らかくなるまで野菜を茹でる。
4. 先ほどのマッシュポテト、野菜、残りの煮汁、無糖練乳、オニオンパウダーを混ぜ合わせる。
5. 混合物が滑らかになるまでブレンダーにかける。必要に応じて裏ごしする。

クリームスープ

3人分

所要時間 10分

クリームスープ	10 oz (284 mL) 入り 1 缶
牛乳	10 oz (284 mL)
インスタントのポテトフレーク	1/3 カップ (80 mL)

作り方：

1. スープと牛乳を小鍋に入れて中火にかける。
2. ポテトフレークを加えてかき混ぜる。
3. まだ塊がある場合は、滑らかになるまでブレンダーにかける。塊がすっかりなくなったらいただく。

ヒント：空になったスープの缶で牛乳の分量を量ります。

クリーム状の肉と野菜のスープ

1～2人分
所要時間 20～25分

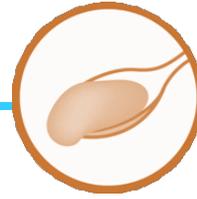
野菜ブロス	1½カップ(375 mL)
小口切りにしたセロリ	½カップ(125 mL)
小口切りにした玉ネギ	大さじ2(30 mL)
粉スキムミルク	¾カップ(175 mL)
小麦粉	大さじ1½(25 mL)
塩	小さじ½(2 mL)
火を通して刻んだ肉類	¼カップ(50 mL)
タイム	小さじ¼ tsp(1 mL)

作り方：

1. 野菜ブロスを小鍋に入れて火にかけ、沸騰させる。
2. セロリと玉ネギを入れ、柔らかくなるまで茹でる。
3. 別のボウルに粉スキムミルク、小麦粉、塩を混ぜ入れる。
4. 中火にかけた小鍋の中に上記の混合物を振り入れる。
5. 滑らかになるまで泡だて器でかき混ぜる。
6. 肉とタイムを入れる。
7. 混合物が濃くなるまで、かき混ぜながら火にかける。
8. 滑らかになるまでブレンダーにかける。
9. 裏ごし器で、粒がなくなるまで裏ごしする。

バリエーション：「ネクターの濃さ」にするには、さらに¼カップ(50 mL)の野菜ブロスを加えます。

プディングの濃さのレシピ



タンパク質を豊富に含むスムージー

4人分
所要時間 5~10分

カッテージチーズ	1/2 カップ (125 mL)
プレーンヨーグルト	1 カップ (250 mL)
バナナ	1本
ピーナツバター	大さじ 2 (10 mL)
チョコレートシロップ	大さじ 4 (60mL)
オプション：好みによってハチミツ	大さじ 1 (15 mL)

作り方：

- すべての材料をブレンダーにかける。
- ブレンダーを止めて中身をかき混ぜる。中身が滑らかになり、カッテージチーズの塊がなくなるまでこれを繰り返す。

注：

- 小さじ 1 (5 mL) のバニラエッセンスで香りをつける。
- 缶詰の果物を使うときは、シロップなどの水気を切ること。

果物のムース

4人分
所要時間 55~60分 (冷却時間を含む)

フレーバー付きゼラチンパウダー または Jell-O パウダー	6 oz (180 gm) 入り 1 袋
熱湯	1 カップ (250 mL)
氷を入れた冷水	1 カップ (250 mL)
リコッタチーズ	1 カップ (250 mL)
砂糖	1/4 カップ (60 mL)
冷凍または生の果物	1 カップ (250 mL)

作り方：

1. ゼラチンパウダーと熱湯をブレンダーにかける。
2. ブレンダーを止め、冷水 1 カップ (氷なし) を加える。
3. さらにリコッタチーズ、砂糖、冷凍果物を加え、これらの混合物が滑らかになるまでブレンダーにかける。
4. 4人分の各皿に流し込む。
5. 45分間、または固まるまで冷やす。

アプリコットクレーム

4人分

所要時間 35分（冷却時間を含む）

缶詰のアプリコット	半身6個
牛乳	1½カップ (375 mL)を数回に分けて加える
砂糖	¼カップ (60 mL)
コーンスターチ	大さじ3 (45 mL)
大さじ2 (30 mL)	粉スキムミルク

作り方：

1. アプリコットと牛乳1カップ (250 mL) を高速で2分間ブレンダーにかける。
2. 粉スキムミルクを加え、中身がよく混ざり合うまで低速でブレンダーにかける。
3. 裏ごしして塊を取り除く。
4. アプリコットの混合物を小鍋に入れる。
5. 中火にかけて沸騰させる。
6. 別のボウルに砂糖とコーンスターチを混ぜ入れ、牛乳½カップ (125 mL) を加える。
7. 弱火にし、コーンスターチの混合物（上記6のステップ）を熱したアプリコットの混合物に加え、濃くなるまで泡だて器でかき混ぜ続ける。
8. 4人分の各皿に流し込む。
9. 冷やしてから食卓に出す（約20分間）。

略語

oz	-	オンス
tsp	-	teaspoon
Tbsp	-	Tablespoon
mL	-	ミリリットル
gm	-	グラム

画像はバンクーバーコースタルヘルスによる提供。使用許可取得済み。

www.fraserhealth.ca

この情報は、医療提供者のアドバイスに代わるものではありません。

Catalogue # 266395 (February 2017) Japanese

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

