

米粉で
やさしい
嚥下食

「食べる」も「つくる」も楽しむ
安心・便利でおいしい

高アミロース 米粉

01

炊飯の
準備不要

02

お米の風味
が活きた
粥ゼリー

03

国産原料
100%
使用

「米粉でやさしい嚥下食」コンソーシアム



なぜ高アミロース米の 米粉なの？



ごはんをミキサーにかけると
「糊」になってしまう…



一般的な米は「中アミロース米(ねばりが強い米)」だからです。

高アミロース米(ねばりが少ない米)なら、
米粉だけで、手間を掛けずに
嚥下調整食ゼリーが作れます！



アミロペクチン



アミロース

コメの澱粉はアミロースと
アミロペクチンで構成

加水

加熱



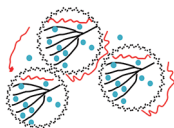
澱粉が
膨潤して
アミロースが
溶出

冷却

中アミロース米



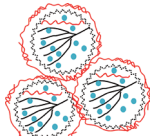
流動性のあるゾル
ゲル化しない



高アミロース米



アミロースが架橋したゲル
ゲル化する



高アミロース米粉としてゼリーノ米粉(フードケア社製)が販売されています。

介護施設等の調理現場や
家庭での負担を軽減します！



高アミロース米粉は どんな時に使える？



『日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149, 2021』または日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ：
<https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf>
 『嚥下調整食学会分類2021』を必ずご参照ください。

表を自社で改変いたしました、表の理解にあたっては『嚥下調整食学会分類2021』の本文をお読みください。

こんな時に使用できます！

- ☒ 手軽に、コード2から3への移行期の主食をつくりたいとき
- ☒ コード3~4のおかずは食べたいが、おかゆの粒は苦手なとき

デザートにも！



お団子風



わらび餅風



プリン風



抹茶ゼリー風



高アミロース米粉粥ゼリーの作り方①

鍋を使用した作り方

用意するもの



or

※ゼリーノ米粉は、コンソーシアムで社会実装した100%高アミロース米粉です。

1



火にかける前にゼリーノ米粉(20g)を鍋に入れ、水(200ml)を全量入れる。

2



ヘラ(または泡立て器)で粉を均一になるように十分に混ぜ合わせる。

3



中火にかけ、沸騰するまでかき混ぜ続ける(徐々にとろみが出てくる)。

4



弱火にし、ふつふつとした状態を保ったまま約2分加熱し続け、焦げないように鍋底から混ぜる。

5



全体的にどろっとしてきたら、容器に移し粗熱をとる。

6



粗熱がとれたら冷蔵庫に入れ、中心温度が20℃以下になるまで冷やす(冷やさないとうまりません)。



失敗例



ダマになってしまう

加熱してからではダマはなくならないので、左ページ②の段階で十分に混ぜ合わせ、ダマのできない状態を作りましょう。



冷やしたのに固まらない

④のふつふつの時間を2分間十分にとりましょう。時間が短いと固まりにくくなる場合があります。



焦げてしまう

④の段階で、なべ底から、まんべんなく混ぜる。「ふつふつ」する火加減に注意しましょう。

Q&A

ガスの場合とIHの場合は調理時間は違うの？

どちらも同じです。「ふつふつ」2分間が重要です。調理機器に応じた火加減に調整してください。

調理後すぐ冷蔵庫に入れる場合は、結露を防ぐため、ラップを密着させた状態で保存してください！

なぜ一度冷ます必要があるの？

ゼリーのように固めるには、温度を20度以下にする必要があります。

冷たいままじゃなくて、温かい状態で提供したい。

十分に冷蔵庫で冷やしてから60℃程度になるまで温めていただければゼリー状を保った温かい状態でお召し上がりいただけます。

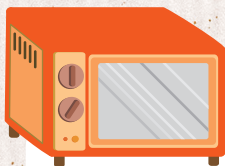
冷やさないで、温かいまま食べてはいけませんか？

ゼリーのように固まっておらず、つるんとしたペースト状ですが、おいしくいただけます。

冷凍保存は出来るの？

冷凍保存すると、スポンジ状になってしまい、スカスカになります。





高アミロース米粉粥ゼリーの作り方②

電子レンジで調理する場合

用意するもの



ゼリーノ米粉



熱湯



水



ラーメン容器※



シリコン製ヘラ

or



泡立て器

※電子レンジで手軽に袋入りラーメンが調理できる容器です。

1



水40mlにゼリーノ米粉を合わせて
ダマがなくなり均一になるまで
十分に混ぜ合わせる。

2



熱湯160mlを①に入れ十分に混ぜ合わせる。

3



ラーメン容器に移し、蓋をして電子レンジ
(500Wで1分40秒ほど)で温める。

4



温め終わってふつつつしていたら成功。
(ふつつつしていない場合は
様子を見ながら10秒ずつ温める)

5



ラーメン容器からお椀に移し、
粗熱が取れたら中心温度が
20℃以下になるまで冷蔵庫で冷やす。

加熱する際(⑤)の容器は耐熱性があり、
1～1.5L容量(5倍容量程度)がある深めの
容器を使用してください。容量が小さすぎると、
蓋が飛んだり、吹きこぼれやすくなります。
蓋は必ず、蒸気孔(穴)が空いているものを選
んでください。

高アミロース米粉粥ゼリーの作り方③

大量調理施設でスチームコンベクションオーブンを 使用して調理する場合

用意するもの



ゼリーノ米粉

必要量※



熱湯

※米粉の8倍量

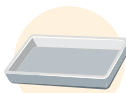


水

※米粉の2倍量



ボウル



トレイ
(ホテルパン)



泡立て器

or



シリコン製
ヘラ

1



ボウルに米粉と水を入れ、
ダマがなくなり均一になるまで
十分に混ぜ合わせる。

2



トレイに移し、熱湯を入れる。

3



冷めないうちに手早く混ぜ合わせ、
ダマや二層になるのを防ぐ。

4



蓋をして、予熱してあるスチーム
コンベクションオーブンに入れる。
スチームモード100℃(予熱あり)で
10分加熱する。

5



軽く混ぜて取り分けていく。
中心温度が20℃以下になるまで
冷蔵庫で冷やす。

スチームコンベクションオーブンで加熱後、
均一にならしプラスチックなどで冷やすと、
四角いゼリーができ、切って盛り付けることが
できます。表面の乾燥防止としてクッキング
シートやラップなどを貼ることをお勧めし
ます。

簡単アレンジレシピ

高アミロース米粉を活かした調理例

ぜひ様々なアレンジレシピでカロリーUPや
味の変化を楽しみましょう！

POINT

- 粉末を加える場合…米粉と一緒に初めによく混ぜ合わせてください。
- だし汁など…水の代用で初めに加えてください。
- ジャムなど香り付けで加える場合…お粥ゼリーの加熱を終えたタイミングで加えてください。

好きなスープのもとで！



材料	
スープのもと	1/2 袋
米粉	20g
水または牛乳	40ml
熱湯	160ml

スープのもととは粗熱をとる前に加えてください！

お好み焼き風にあレンジ！



材料	
米粉	20g
水	40ml
熱湯	160ml
粉末ダシ	小さじ 1/2
ソース	小さじ 2 杯

お好みで青のりやマヨネーズなどを
かけても美味しく召し上がれます！

好きなジャムで！



材料	
米粉	20g
水	40ml
熱湯	60ml
牛乳	100ml
砂糖	40g
ジャム	100g
レモン汁	少々

ジャムを後から入れて、ざっくりまぜ、
マープル状のまま固めてもきれいです！

好きなドリンク粉末で！



材料	
ドリンク粉末	1 杯分
米粉	20g
水	40ml
熱湯	160ml

完成してからよく冷蔵庫で冷やすと
デザートとしてお楽しみいただけます！

※上記は電子レンジを想定したレシピです。鍋調理の場合は、水+熱湯の量で合わせてください。

「米粉でやさしい嚥下食」コンソーシアム

米粉でやさしい嚥下食

事業名：イノベーション創出強化研究推進事業（JPJ007097）

管理法人：生物系特定産業技術研究支援センター 代表研究機関：国立研究開発法人 国立国際医療研究センター