



※糖分の摂りすぎには注意しましょう

ヘルシークッキング第10号 「誤嚥を防ぐ食事を」 参照

りんごのコンポート



ヨーグルトに和えたり、バニラアイスを
そえたりするのもオススメ♪

材料 (2 人分)

りんご	1/2 個 (約 140g)
グラニュー糖	小さじ 2(8g)
レモン汁	小さじ 1/2 (2g)
水	大さじ 4 (20g)
はちみつ	大さじ 2/3 (10g)

栄養成分表示：1 人前あたり

エネルギー	72cal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.2g
炭水化物	19.0g
糖質	18.0g
食塩相当量	0g

※栄養成分はアイスは含まれていません。

【作り方】

- ① りんごは皮をむき、包丁で薄切りにする。
- ② 耐熱容器に①とグラニュー糖、レモン汁、水を加えラップをし電子レンジ (500W) で 5 分加熱する。
- ③ りんごがやわらかくなったら、10 分程度冷まして最後にはちみつをかける



Menu column 果物を上手にとるには？

果物には老化を防いでくれるポリフェノールや、免疫や血管の健康維持に役立つビタミンCが豊富！

果物って誤嚥しやすい？

- ・ 水分の多い果物は口の中で水分と固形で分かれてしまいむせるリスクが高くなり注意が必要
- ・ 柑橘類はすっぱいものが多くむせやすく、リンゴや梨などの硬い果物は噛みづらく固形のまま飲み込んでしまう危険性があるためそのまま食べるのは危険!!

柑橘類のおすすめレシピ

- ・ レモンのはちみつ漬け
- ・ みかん入り牛乳寒天
- ・ オレンジゼリー



硬い果物のおすすめレシピ

- ・ 梨のスムージー
- ・ すりおろしりんご



※果物の摂り過ぎは
糖分の過剰摂取になるため注意。
分からない場合はお気軽にご相談下さい。