

弘前大学医学部附属病院  
リハビリテーション部

# 災害時の えんげ食

飲み込みの  
困難な方のために



2019年3月発行 問い合わせ先：0172(33)5111  
リハビリテーション部 中山佐織

災害時は飲み込みが困難な方にとって  
食べにくい食品しか手に入らない場合があります。  
このパンフレットでは食べにくい食品を  
食べやすくする工夫(えんげ食)を紹介します。

必ず  
必要な道具



湯せん時に  
必要な道具

●なべ底に敷く皿



●ビニール袋

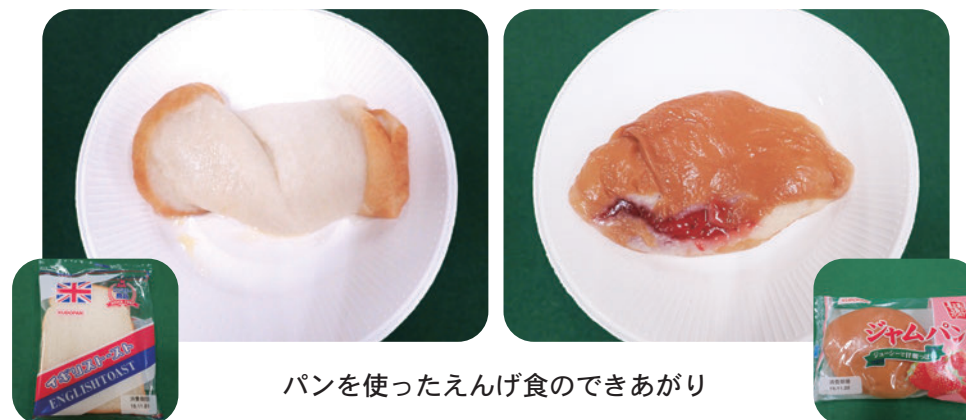


ビニール袋はできるだけ空気を抜きます。

例:工藤パン「イギリストースト」  
「ジャムパン」

作りやすい量/イギリストースト:1/2個  
ジャムパン1/2個

パン  
を使って



パンを使ったえんげ食のできあがり

- ① ビニール袋にパンを入れ、全体が浸る程度の水に3分つけておく。
- ② ①の水を全て捨て、ビニール袋の中の空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- ③ 底に皿を敷いたなべでお湯を沸かし②を入れ、沸騰を保ったままで20分湯せんする。

※皿は紙皿でも可。



同じく炭水化物の多い食品である「麩」、「マカロニ」はえんげ食に加工できませんでした。

## カップ麺 を使って

例：東洋水産「ホットヌードル」  
「赤いきつね」

作りやすい量 / 1個



### 【ホットヌードル】

- ①容器から麺とかやくを取り出して、麺のみを袋に入れて細かく砕く。
- ②①をなべに入れる。
- ③容器の内側のラインまでの水をなべに入れる。さらに容器の内側のラインの半分までの水をなべに入れる。
- ④なべを火にかけて、沸騰してから中火で約20分煮る(20分経過前でも焦げそうになったら火をとめる)。

### 【赤いきつね】

- ①～④まではホットヌードルと同様。
- ⑤付属の調味料を1/2程度入れる(味の濃さはお好みで)。

同じく麺類である「冷凍うどん」はえんげ食に加工できませんでした。

例：市販おにぎり  
作りやすい量 / 1個

## おにぎり を使って



準備：ビニール袋に入れた『おにぎりと同じサイズの水』を2つ用意しておく。

- ①海苔とごはんに分けて、ごはんのみをビニール袋に入れ、全体が浸る程度の水に10分つけておく。
- ②①の水を全て捨てる。
- ③なべに②と準備しておいた水を入れ、おかゆ状になるまで煮る(沸騰後約10分)。

同じ米類である「アルファ化米」はえんげ食に加工できませんでした。



## たまご を使って

生たまご  
作りやすい量／1個



- ①ビニール袋に卵を割り入れ、袋の上からよく混ぜる。
- ②コップ半分の水と、だしの素2つまみをいれる。
- ③袋の中の空気を抜き、口を結ぶ。
- ④沸騰したお湯に③を入れ、沸騰を保ったままで20分湯せんする。

同じくタンパク質の多い食品である「魚の缶詰」はえんげ食に加工できませんでした。

例：カルビー「じゃがりこ」  
岩崎製菓「味しらべ」  
作りやすい量／じゃがりこ：1箱  
味しらべ：2枚

## お菓子 を使って



### 【じゃがりこ】

- ①耐熱容器（カップ麺の空容器など）にじゃがりこを移し、浸る程度のお湯を入れ、5分放置する。
- ②割りばしなどでつぶす。

### 【味しらべ】

- ①袋に入れて砕く。
- ②浸る程度の水を入れ、袋の上から揉みほぐす。

「チョコウエハース」、「乳児用せんべい」はえんげ食に加工できませんでした。