



食べることが難しくなった高齢者の
食支援のためのQA集

© 静岡県

生きがいと健康づくりイメージキャラクター「ちゃっぴー」

(2020.2 高齢者の食支援に係る地区ワーキング磐田)

<目次>

(1) 誤嚥 ^{ごえん} とは？	・・・ 1
(2) 嚥下 ^{えんげ} 機能が低下している方に適する食品（飲み込みやすい食品）、 適さない食品（飲み込みにくい食品）はありますか？	・・・ 2
(3) とろみをつける理由、活用方法、注意点、とろみのつけ方を教えてください。	・・・ 3
(4) 手軽に食べられるものはありますか？	・・・ 4
(5) あると便利な器具はありますか？	・・・ 5
(6) 手軽に、たんぱく質やエネルギーをアップさせることはできますか？	・・・ 6
(7) 食事制限がある場合はどうすればよいですか？	・・・ 7
(8) 脱水予防のためにはどのような水分補給が必要ですか？	・・・ 8
(9) 高齢者の食事について、気軽に相談できる窓口はありますか？	・・・ 9
(10) 在宅での栄養指導が可能な管理栄養士へのアクセス方法、訪問サービスの紹介	・・・ 10
(11) 病院や施設での嚥下調整食と市販食品との対応表	・・・ 11
(12) 嚥下調整食を家で用意する時に参考にしてください。	・・・ 12
【参考1】 地域高齢者への配食サービス実施状況① (令和2年1月実施の調査に回答があった事業者)	・・・ 13
【参考2】 地域高齢者への配食サービス実施状況② (令和2年1月実施の調査に回答があった事業者)	・・・ 14
【参考資料】	・・・ 14

(1) 誤嚥^{ごえん}とは？

食べ物や飲み物を飲み込む働きを嚥下^{えんげ}機能、食べ物や唾液が気管に入ってしまうことを「誤嚥^{ごえん}」と言います。

誤嚥により、食べ物やだ液と一緒に細菌が気管に入ることによって「誤嚥性肺炎」を招くことがあります。

<誤嚥性肺炎発症のメカニズム>

口腔内の清潔が十分に保たれていないと、口腔内で肺炎の原因となる細菌がより多く増殖してしまいます。

また、高齢者や寝たきり患者では咳反射が弱くなり嚥下機能が低下します。

その結果、口腔内の細菌が気管から肺へと吸引され、肺炎を発症します。

栄養状態が不良であることや免疫機能の低下なども発症に関与してきます。

嘔吐などで食物と胃液を一度に多く誤嚥して発症する場合があります。

<誤嚥性肺炎の症状>

肺炎というと、発熱、咳、膿のような痰が典型的な症状ですが、誤嚥性肺炎では、これらの典型的な症状がないのに肺炎を起こしていることも多いのが特徴です。

あえて言うのなら、なんとなく元気がない、食欲がない、のどがゴロゴロ鳴る等がみられます。

<誤嚥性肺炎の予防>

(1) 口腔の清潔を保つ

口腔は肺や胃腸の入り口です。

歯磨きをしっかり行ない、口のなかの細菌を繁殖させないこと、そして肺へ運び入れないことが重要です。入れ歯のお手入れも大事です。

(2) 胃液の逆流を防ぐ

ゲップや胸焼けなどがある場合は、胃液の逆流が起こりえます。

その場合、食後2時間ほど座って身体を起こしていることで、逆流を防止できます。

(3) 日頃から体力をつけておく

肺炎にかかりにくく、仮にかかっても治りやすくするため、日頃から体力をつけておくことが大事です。

(2) 嚥下機能が低下している方に適する食品（飲み込みやすい食品）、
適さない食品（飲み込みにくい食品）はありますか？

<適した食品、飲み込みやすい食品の例>

とろろいも、卵豆腐、豆腐、プリン、ゼリー、ババロア、バナナ、ヨーグルト、
温泉卵、具なしの茶わん蒸し、白身魚、うどん煮込み、かぶの柔らか煮、葛湯、
ペーストがゆ、ペースト肉じゃが、具なしのシチュー

<適さない食品、飲み込みにくい食品の例>

・むせたり、のどにつまったりする食材は、次のようなものがあります。

パサパサ食材 (ばさつきやすい)	ポロポロ食材 (ぼらけやすい)	サラサラ食材 (むせやすい)	ペラペラ食材 (はりつきやすい)	すっぱい料理や食品 (むせやすい)
パン、カステラ、 いも類など	ご飯粒、そばろ、 かまぼこなど	水、お茶、ジュー スなど	のり、わかめ、青 菜類など	酢の物、すっぱい 果物

- ・粘り気の強い「もち」や噛み切りにくい「いか・たこ」などにも注意が必要です。
- ・からいものはむせやすいので気をつけましょう。
(とうがらし、わさび、からし、カレー粉など)
- ・炭酸飲料、ナッツ類、するめ、からいものは適していません。

【飲み込みやすくするポイント】

飲み込む機能に合ったやわらかさ、なめらかさ、とろみを工夫して！！

- ①適度な水分を含ませる
- ②ツルンとさせる（ゼラチンなどで固めるなど）※寒天は食べにくいので注意
- ③油脂やつなぎでまとめる（マヨネーズやソースでまとめる、卵や小麦粉でつなぎをする）
- ④とろみをつけてばらけるのを防ぐ（あん風のとろみをつける）
- ⑤調理方法を工夫する（素材の形状を変えたり、やわらかく調理する）
- ⑥サラサラとした液体にはとろみをつける

<ミキサー食に適さない食品の例>

のどごしが悪く、口の中に食べ物が残りやすいものは不向きです

- ・弾力のある食品（きのこ類、こんにやく）
- ・繊維が多く含まれる野菜（ごぼう、たけのこ）
- ・水分を加えても混ざりあわないもの（いか、たこ）
- ・脂肪が少ない魚、肉
- ・苦みが出るもの（キャベツ、大根、ねぎ、なす）
- ・特有の臭いのあるもの（にら、にんにくの芽、セロリー）

(3) とろみをつける理由、活用方法、注意点、とろみのつけ方を教えてください。

<とろみをつける理由>

水のようにさらさらしている液体は、速く動いてしまうので、誤って気管に入ってしまうことがあります。とろみをつけることで、ゆっくりとした動きになり、液体が気管に入ることを防ぎます。

加齢や認知症、脳血管障害の後遺症などにより口腔内の機能が低下して、口の中で食べ物をまとめにくい、むせやすい等の症状がある時、口の中で食べ物がばらけるのを防ぎます。

<活用方法>

液体にとろみをつけ誤嚥を防いだり、バラバラした食べ物を飲み込みやすくするために、とろみをつけ飲み込みやすくします。

<注意点>

- (1) とろみ剤（とろみ調整食品）は基本的には無味無臭ですが、水分や料理によっては多少の味の変化があります。また人によって感じ方が違います。
- (2) 温度や時間の経過、水分の質によって、とろみのつき方が微妙に異なるため、商品の特性をよく知る必要があります。
- (3) とろみ剤の種類によっては唾液の消化酵素によって、とろみがなくなり、料理から水分が出てしまうことがあります。

<とろみのつけ方>

- (1) 片栗粉：とろみを付けたいものの水分を加熱し、水溶きした片栗粉を加えて攪拌しながらさらに加熱する。（注）加熱する食品に使用します。
- (2) とろみ剤：飲み物や液状の食品に加え、すぐにかき混ぜる。4，5分待ちとろみが安定するのを待つ。（注）冷たい水分でもとろみがつきます。

※食べる方によって適切なとろみの強さが異なるため、
専門の医師、歯科医師、管理栄養士、言語聴覚士等に相談しましょう。

(4) 手軽に食べられるものはありますか？

1日3食を作るのは大変かもしれませんが、1日に必要な栄養を2食で摂ろうとすると、1食の量が多くなってしまいます。

少しずつでもいいので、1日3食食べましょう。

小食の人は、1日何回かに分けて食べてもいいでしょう。

【常備しておく役立つ食品の例】

- ・缶詰の魚・肉（ツナ、サケ、サバ、焼きとり）
- ・粉末飲料（イオン飲料、ココア）
- ・レトルト食品（カレー、中華丼、親子丼）
- ・冷凍野菜（ほうれん草、さやいんげん、ブロッコリー）

【配食サービスの利用】

配食業者の方に、希望する形態を伝え、対応してもらえるか確認しましょう。

※お住まいの市町の補助制度を使える場合がありますので、業者の方に確認してください。(P. 13-14)

【ドラッグストア、スーパーマーケット】

介護用食品のコーナーもあります。

【通信販売】

ドラッグストア、スーパーマーケットの通信販売も利用できます。

介護食品を取り扱っている業者も増えています。

(5) あると便利な器具はありますか？

使用器具は介護食を作る分量、メニュー、器具の重さや洗浄などの扱いやすさ、調理器具の価格により必要な物からそろえていきましょう。

1食分を作るか、まとめて200g以上作るかによっても使用器具が変わってきます。

参考資料：食のバリアフリー研究会（沖縄県）

①ハンドミキサー

まぜる

泡立て

つぶす

片手で持って操作する。先端のアタッチメント交換でつぶす、混ぜる泡立てが可能。少量利用可能。

②ミニすり鉢、すりこぎ

つぶす

繊維量の少ない食材をつぶす事が可能。少量の食材をつぶす時には便利。

③おろし金

おろす

野菜のすりおろしや冷凍食材をすりおろしなどに利用。

④裏こし器

食材をペーストにした後に、口当たりを良くするために使用。少量なら茶こしで代用可能。

⑤キッチンばさみ

切る

食材や調理した料理を食べやすい大きさに切るのに使用。

⑥プリンカップ

ペーストした食材を成形する時に使用。材質はいろいろあるが、シリコン製なら電子レンジが利用できる。

⑦ゴムべら

なめらかなペーストを無駄なく調理器具より取り出すのに便利。シリコンのスプーンなどもあると利用しやすい。

⑧ミニ泡立て棒

まぜる

とろみを付けるとき、かき混ぜるのに便利。

⑨フードプロセッサー

きざむ

まぜる

つぶす

食材の切り刻み、まぜる。肉のミンチや魚のすり身、野菜のみじん切りが出来る。少量作るには適さず、完全なペーストは難しい。

⑩耐熱タイプのミキサー

きざむ

つぶす

刻む、潰す、ペーストが可能。ある程度の水分と容量が必要。小型のタイプなら少量で利用可能。*小型のミルサー付きもある

(6) 手軽に、たんぱく質やエネルギーをアップさせることはできますか？

☆普段の食事も工夫できます。

①たんぱく質アップの方法 (注) 腎機能低下がある方は注意が必要です。

卵を利用する	・茶碗蒸し、卵豆腐、半熟茹で卵又は温泉卵、卵かけご飯、味噌汁に入れる、かきたま汁、野菜の卵とじ、卵がゆ、だし巻き卵など
乳・乳製品	・牛乳をそのまま飲む。または温めて飲む。 (苦手な場合はコーヒーやココア、お茶パウダー、砂糖などで味や風味を変える) ・牛乳を味噌汁に大さじ1～2杯加える (スキムミルクや粉ミルクの方がより効果的) ・ヨーグルト+きな粉 ・アイスクリーム (エネルギーアップにも)
大豆・大豆製品 (豆腐・きな粉)	・豆腐に黒蜜をかけてデザート感覚で。 ・きな粉とバター、マーガリンを混ぜてトーストに。
肉・魚	・ささ身や鶏のひき肉と豆腐を混ぜ煮物の煮汁に入れて煮る。 ・ツナ缶や鯖缶と大根、かぶ、人参などと共に軟らかく煮る。 ・ネギトロなども利用する。

②エネルギーアップの方法 (注) エネルギー制限がある方は注意が必要です。

油	調理をする際に、小さじ1～2杯加える。
イモ類	じゃが芋やさつま芋、里芋、長芋などを上手に利用する。 すりおろして味噌汁やスープに加えると、とろみが適度について食べやすく 飲み込みやすくなる。
調理ができない場合	スーパーや薬局の介護食品売り場にある栄養補助食品を利用する。
食欲がない場合	アイスクリーム、プリンなどを利用してよい。

☆お総菜の利用も工夫次第です。

- *マーボー豆腐+千切りキャベツ・・・キャベツの上にマーボー豆腐を乗せ、ラップをかけてレンジで加熱する。(500～600wで2～3分)
- *焼き餃子+ストレート麺つゆ+卵・・・鍋に麺つゆを入れ煮立ったら焼き餃子を入れて再度煮立て溶き卵でとじる。
- *ポテトサラダ+じゃが芋、にんじん、玉ねぎや千切りキャベツなど
・・・野菜入りの煮物に！
- *コロッケ+卵・・・深皿のコロッケを入れ、めんつゆをかけ、その上に溶き卵をかけてレンジで加熱する。(500Wで1～2分)

(7) 食事制限がある場合はどうすればよいですか？

例えば、糖尿病によるエネルギーの食事制限がある方でも、食欲があり、BMI*が25以上である場合は、通常の糖尿病と同じように食事制限が必要ですが、認知症等で血糖コントロールができない場合や、やせ、食欲不振のある場合は、その方に合った食事制限が必要です。

*BMI = 体重(Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

【目標とするBMIの範囲】(18歳以上)

年 齢	目標とするBMI (kg/m ²)
18～49 (歳)	18.5～24.9
50～64 (歳)	20.0～24.9
65～74 (歳)	21.5～24.9
75 以上 (歳)	21.5～24.9

食事制限の内容やアドバイスは、個人の性別・体格・家族構成等によって異なります。場合によっては、個人の判断によって病状が悪化することもあります。

お困りの際は、主治医（かかりつけ医）に相談してください。

入院中の食事内容や指導内容を知りたい場合は、入院していた病院の医師、管理栄養士に確認してください。

(8) 脱水予防のためにはどのような水分補給が必要ですか？

1日に摂る水分量の目安は『食事の中の水分+飲み物』で、約2リットルです。

最低でも1リットルは飲み物や食事から摂取する必要があります。※1

お茶や水を飲みましょう。

季節を問わず脱水は起こります。

また、脱水が進むと、脇や喉が乾きます。こまめに水分をとりましょう。

※1 水分量や食事量に関して特別な配慮が必要な場合（心臓疾患、腎臓疾患等）、主治医や管理栄養士にご相談ください。

<ムセやすい人におすすめな水分補給方法>

①飲み物や汁物にとろみをつけて飲む。 ※2

・とろみ剤（とろみ調整剤）を使用する

②飲料をゼリー等にして食べる。

・ゼラチンで固めたゼリーもおすすめ

③市販のゼリー飲料を利用する。

・お手軽に水分補給が可能

④水分が多く酸味の少ない果物類（もも、バナナ、メロン等）

※2 飲み込みやすいとろみの固さには個人差があります。

飲みにくさが改善されない場合、専門の医師、歯科医師、看護師、言語聴覚士管理栄養士などに相談してください。

(9) 高齢者の食事について、気軽に相談できる窓口はありますか？

「食べること」を支援する機関・組織があります。

お近くの相談窓口へ、気軽にご相談ください。

「食べる」からつながる食支援ガイド P16 参照

○地域包括支援センター

介護・医療・保健など、高齢者に関するさまざまな相談ができます。

必要に応じて、事業所などのサービス提供を調整します。

(保健師・社会福祉士・主任ケアマネ)

○市町高齢者栄養相談先 (平成 31 年 4 月現在)

栄養相談ができます。市町で行っている教室やサービスを紹介します。

(管理栄養士・保健師)

担当課名	所在地	電話番号
	建物名	
磐田市 高齢者支援課	磐田市国府台 57-7 総合健康福祉会館 i プラザ 3 階	0538-37-4831
掛川市 長寿推進課	掛川市長谷 1-1-1 掛川市役所 (本庁)	0537-21-1142
袋井市 健康づくり課	袋井市久能 2515-1 はーとふるプラザ袋井 (袋井市総合健康センター)	0538-42-7340
湖西市 長寿介護課	湖西市古見 1044 湖西市健康福祉センター	053-576-1212
御前崎市 健康づくり課	御前崎市池新田 5585 御前崎市役所西館 3 階	0537-85-1123
菊川市 長寿介護課	菊川市半済 1865 プラザけやき	0537-37-1254
森町 保健福祉課	周智郡森町森 50-1 森町保健福祉センター	0538-85-6330

○かかりつけ医、かかりつけ歯科医

健康を維持していくために必要な治療や指導を行います。

体調の変化を感じたら、早めに受診をしましょう。

(医師・歯科医師)

(10) 在宅での栄養指導が可能な管理栄養士へのアクセス方法、訪問サービスの紹介

【介護認定されている方（要支援含む）】

居宅療養管理指導事業所の管理栄養士の栄養指導を受けられます。

＜アクセス方法＞

- ・ 医師からの指示がある方
医師に指示書を書いてもらいケアマネを介して管理栄養士へ
- ・ 本人または家族が希望する場合
医師に指示書を依頼しケアマネを介して管理栄養士へ
- ・ ケアマネやヘルパーが気づき、栄養指導が必要と思われる場合
本人家族と相談し、医師に指示書を貰い管理栄養士へ

【介護認定されていない方】

市町保健センター等の窓口や巡回相談時などを利用し、市町の栄養士に相談することができます。

医療保険を利用し、病院や医院の管理栄養士の栄養指導を受けられます。
(医師からの指示書が必要です。)

参 考

●在宅訪問管理栄養士のいる病院

在宅訪問栄養指導を専門とした管理栄養士がいます。
在宅での栄養指導を利用するには、一定の条件があります。
料金・訪問可能な地域かどうか等はお問い合わせください。

とりい痛みのクリニック
(居宅療養管理指導事業所)
※要支援以上の介護認定が必要

袋井市久能
<連絡先>
TEL: 0538-45-3388

磐田在宅医療クリニック
※介護保険もしくは医療保険の
利用が可能

磐田市見付
<連絡先>
TEL: 0538-31-3904

●栄養ケア・ステーション

静岡県栄養士会から、栄養指導が出来る管理栄養士を紹介します。
料金等は問い合わせが必要です。

公益社団法人静岡県栄養士会 栄養ケア・ステーション

TEL: 054-282-5507 E-mail: tokuho01@shizu-eiyoushi.or.jp

西部窓口 (西部支部) E-mail: cs-seibu@shizu-eiyoushi.or.jp

中部窓口 (中部支部) E-mail: cs-chubu@shizu-eiyoushi.or.jp

東部窓口 (東部支部) E-mail: cs-toubu@shizu-eiyoushi.or.jp

(11) 病院や施設での嚥下調整食と市販食品との対応表

嚥下調整食の学会分類2013と他の分類との対応表です。

病院や施設で嚥下調整食を食べていた方は、どんな食事を食べていたか確認し、この表を参考にしてください。

また、市販の食品には学会分類2013に対応している食事のマークが記載されている商品もありますので、市販食品にどのような段階があるかを知り、身体機能に合った食事を選ぶ際に参考にしてください。

日本摂食嚥下リハビリテーション学会
嚥下調整食分類2013と他介護食分類の対応

ヘルシーネットワーク

学会分類2013		他分類			
学会分類2013	嚥下食ピラミッド	特別用途食品	UDF	スマイルケア食	
0j 嚥下調整食品 0j	L0 (開始食)	特別用途食品 I	-	ゼリー状 0	
1j 嚥下調整食品 1j	L3の一部 (とろみ水)	-	-	ゼリー状 0	
2-1 嚥下調整食品 2-1	L1-L2 (嚥下食 I・II)	特別用途食品 II	UDF あり	ムース状 1	
2-2 嚥下調整食品 2-2	L3 (嚥下食 III)	特別用途食品 II, III	UDF あり	ペースト状 2	
3 嚥下調整食品 3	L4 (移行食)	-	UDF あり	かまなくてよい 2	
4 嚥下調整食品 4	L4 (移行食)	-	UDF あり	つぶせる 3	
				つぶせる 4	

※学会分類 2013 に対応する内容のみ記載しています。

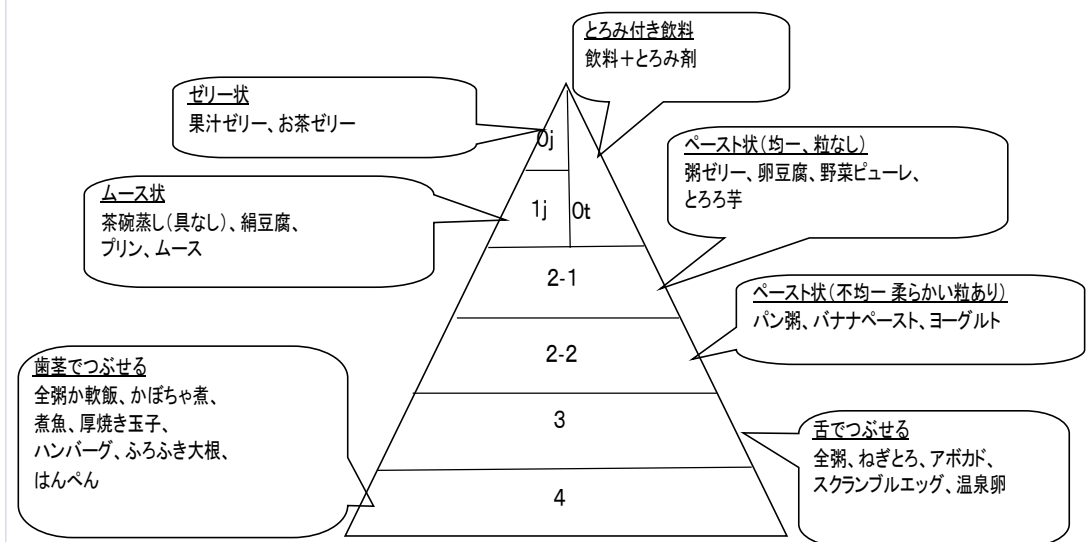
嚥下食ピラミッド L5 (普通食)、スマイルケア食「青マーク」等は割愛し、学会分類 2013 に対応していない場合は「-」を記載しています。

資料：(株) ヘルシーネットワーク

(12) 嚥下調整食を家で用意する時に参考にしてください。

「学会分類 2013」

嚥下調整食を家で用意する場合の具体例
(調理法により違うグループへ分類される場合があります)



(参考) 嚥下機能のチェック法

反復唾液嚥下テストなどで、飲み込み具合のチェックができますが、
専門の医師、看護師、言語聴覚士、管理栄養士などにご相談ください。

<反復唾液嚥下テスト>

中指でのどぼとけを軽く押さえた状態のまま、30秒間の間に何回ゴックンと飲み込めるかを確認するテストです。

のどぼとけが中指をしっかりと乗り越えた場合のみを有効としてカウントし、3回以上であれば正常です。

30秒で3回未満の場合は、嚥下機能に問題がある可能性がありと判断され、誤嚥性肺炎や窒息のリスクが高い状態となり、予防のためには食事の工夫が必要となります。

【参考1】

地域高齢者への配食サービス実施状況① (令和2年1月実施の調査に回答があった事業者)

事業所名/所在地	連絡先等 電話番号 FAX番号	配食内容	配食 状態	配達エリア
東海清風園 〒437-1612 御前崎市池新田 4094	TEL:0537-86-8777 FAX:0537-86-6797	普通食 エネルギー調整食 塩分調整(汁物) アレルギー対応	保温, 保冷容器	御前崎市旧浜岡 町地区
(社福)和松会 和松会配食サービス 〒437-1513 菊川市棚草 1284	TEL:0537-73-2662 FAX:0537-73-3915	普通食 (可能な範囲内の) ・苦手食品への対応 ・禁止食対応	常温	菊川市平川、 嶺田、小笠南、 小笠東、加茂、 内田、 横地(一部)
まごころ弁当 かなで菊川店 〒439-0019 菊川市半済 1209-2	TEL:0537-29-8080 FAX:0537-29-8077	普通食 エネルギー調整食 塩分調整食	常温	菊川市、掛川市 南部(旧大東町)
宅配クック 123 掛川店 〒436-0043 掛川市大池 486-1	TEL:0537-62-6300 FAX:0537-62-6303	普通食 エネルギー調整食 塩分調整食 透析食	常温	掛川市、菊川市、 袋井市(一部)
まごころ弁当 掛川店 〒436-0053 掛川市弥生町 67	TEL:0537-64-4433 FAX:0537-64-4450	普通食 エネルギー調整食 塩分調整食	常温	掛川市(一部地 域を除く)
(社福)ひつじ はたらき 〒437-0061 袋井市久能 2497-16	TEL:0538-86-5221 86-5222(弁当専用) FAX:0538-86-522 86-5222(弁当専用)	普通食、減塩食	常温	袋井市、森町、 磐田市(一部)
宅配クック 123 磐田袋井店 〒438-0071 磐田市今之浦 2-15-8	TEL:0538-34-8400 FAX:0538-34-8401	普通食 エネルギー調整食 塩分調整食	常温	磐田市、袋井市
ニューよりみち 〒438-0086 磐田市見付 3988-1	TEL:0538-32-2428	普通食 エネルギー調整食 塩分調整食 透析食	常温	磐田市見付、 中泉
えひめ 〒437-1207 磐田市蛭池 266-1	TEL:0538-67-8313 FAX:0538-67-831	普通食	常温	磐田市

【参考2】

地域高齢者への配食サービス実施状況②（令和2年1月実施の調査に回答があった事業者）

事業所名/所在地	連絡先等 電話番号 FAX番号	対応食種	配食 状態	配達エリア
農事組合法人 あじさいグループ 〒437-0204 森町問詰 1115-1	TEL:0538-85-4271 FAX:0538-85-4271	普通食	常温	森町飯田、園田、 森地区
まごころ弁当 遠州中央店 〒437-0212 森町向天方 463-2	TEL:0538-31-2170 FAX:0538-84-0085	普通食 エネルギー調整食 塩分調整食	常温 (保冷)	森町、袋井市、 掛川市
鷺津商店街 配食センター 〒431-0301 湖西市新居町中之郷 3802	TEL:053-576-2577 FAX:053-576-2581	普通食	常温	湖西市内
(株)サンクック 〒435-0016 浜松市東区和田町 913-5	TEL:053-464-6101 FAX:053-463-8415	普通食 腎臓病食 透析食 糖尿病食	冷蔵	浜松市、磐田市、 袋井市、掛川市

【参考資料】

- (1) 『『食べる』からつながる食支援ガイド
～地域の高齢者を多職種で連携して支えるために～』
平成31年3月 静岡県健康福祉部健康増進課
- (2) 「要介護高齢者の口腔・栄養管理のガイドライン2017」
平成27-29年度厚生労働科学研究費補助金(長寿科学総合研究事業)
「介護保険施設における利用者の口腔・栄養管理の充実に関する調査研究」研究班編
- (3) 「ふじおさんとふじ子さんの おいしくごっくん！サポートブック」
平成31年3月 静岡県富士健康福祉センター
- (4) 「はつらつ食品」 ヘルシーネットワーク