





3-4 ● 食事介助

912	献立	こんだて	Menu	thực đơn
			菜谱	Menu
<p>【共】～を工夫する／～を考える／～を立てる／～表</p> <p>施設の献立は、管理栄養士が栄養面を考えて作成している。</p>				
913	メニュー	めにゅー	Menu	thực đơn
			菜单	Menu
<p>【共】～を工夫する／～を考える</p> <p>本日の夕食のメニューはカレーとサラダです。</p>				
914	好き嫌い	すききらい	Likes and dislikes	kén ăn
			挑食	Suka dan tidak suka
<p>【共】～がある／～がない／～をする／～が多い／～が激しい</p> <p>山本さんは好き嫌いが多い。</p>				
915	食欲	しょくよく	Appetite	cảm giác thèm ăn
			食欲	Nafsu makan
<p>【共】～がある／～がない／～減退／～不振／～増進</p> <p>風邪をひいて熱があり、食欲がない。</p>				
916	偏食	する へんしょく	Having an unbalanced diet	ăn uống không cân đối
			偏食	Kebiasaan makan yang tidak baik/tidak seimbang; Pola makan yang tidak baik
<p>【共】～が激しい</p> <p>彼は偏食が激しく、健康が心配だ。</p>				
917	主食	しゅしょく	Staple	lượng thực chính
			主食	Makanan pokok
<p>アジアの多くの国は、米を主食にしている。</p>				
918	おかず	おかず	Side dish	thức ăn, lượng thực phụ
919	副食	ふくしょく	菜、副食	Lauk pauk
<p>日本の朝の副食と思ったら、味噌汁、焼き魚、納豆だ。</p>				
920	主菜	しゅさい	Main dish	món chính
			主菜	Makanan yang mengandung protein, lemak, energi dan zat besi
<p>私はよく主菜に焼き魚を食べる。</p>				

921	副菜 ふくさい	Side dish	món phụ
		配菜	Makanan yang mengandung vitamin, mineral, dan serat
今日の昼食の副菜はポテトサラダです。			
922	和食 わしょく	Japanese-style food	món Nhật
		日餐	Makanan ala/gaya jepang
923	洋食 ようしょく	Western-style food	món Âu
		西餐	Makanan ala/gaya barat
「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されている。			
家ではいつも和食なので、外食では洋食を食べたい。			
924	御飯 ごはん	(Cooked) rice	com
		米饭	Nasi putih
丼～を炊く／炊き込み～／混ぜ～			
今日の朝食のメニューは御飯、味噌汁、焼き魚だ。			
925	粥 かゆ	Rice porridge	cháo
		粥	Bubur
926	白粥 しらがゆ	Rice porridge without flavoring	cháo trắng
		白米粥	Bubur putih (saja)
927	全粥 ぜんがゆ	Stodgy rice porridge, with low water content (1 part rice to 5 parts water)	cháo đặc (1 gạo : 5 nước)
		全粥 (米与水的比率为 1 : 5)	Bubur dengan perbandingan beras 1 dan air 5
928	五分粥 ごぶがゆ	Watery rice porridge, with low rice content (1 part rice to 10 parts water)	cháo loãng (1 gạo : 10 nước)
		五分粥 (米与水的比率为 1 : 10)	Bubur dengan perbandingan beras 1 dan air 10 (lebih encer dari zengayu)
929	重湯 おもゆ	Soup from rice porridge	nước cháo
		米汤	Air rebusan beras (saat membuat bubur yang sangat encer)
山口さんは胃の調子が悪いので、今日の主食は五分粥だ。			
930	軟飯 なんはん	Soft cooked rice	com nhão
		软饭	Nasi yang lebih lembek dari nasi biasa namun lebih padat dari bubur
炊飯器で軟飯を炊く方法を栄養士に教えてもらった。			

931	雑炊	ぞうすい	Rice and vegetable porridge 菜粥	cháo lấu, cháo Zosui Bubur dengan campuran telur, sayuran dll
子どもの頃、風邪をひいたときは、母が食べやすい卵雑炊を作ってくれた。				
932	赤飯	せきはん	Steamed rice with red beans 红豆飯	com đỏ đỏ Nasi merah
丼～を炊く				
日本では、お祝いのおときに、赤飯を食べる習慣がある。				
933	丼	どんぶり	Rice-based meal in a bowl 盖浇饭	com Donburi (dưới là lớp cơm trắng, trên là lớp thức ăn, bày trong bát to) Nasi dimangkuk dengan lauk pauk di atasnya.
親子丼とは、鶏肉と卵を調理し、御飯に載せた丼のことだ。				
934	味噌汁	みそじる	Miso soup 大醬汤	canh tương miso Sup miso
935	スープ	すーぷ	Soup 汤	súp Sup
豆腐の味噌汁が一番好きだ。				
936	澄まし汁	すましじる	Clear soup (often with seafood, tofu, etc.)	súp nước trong, suimono
937	清汁	すましじる		
938	吸い物	すいもの	高汤（日本菜汤的一种）	Sup bening
ひな祭りのお祝いに、ちらしずしと澄まし汁を作る。				
939	漬け物	つけもの	Side-dish pickles	đưa muối
940	香の物	こうのもの	酱菜	Acar; Makanan yang diasamkan
副菜にきゅうりの漬け物がついている。				
941	白湯	さゆ	Hot water (for drinking) 白开水	nước đun sôi để nguội, nước trắng Air putih panas; Air hangat
伊藤さんは、薬を飲むときは、必ず白湯で飲む。				

942	熱湯 ねっとう	Hot or boiling water 开水	nước nóng, nước đang đun Air mendidih
<p>共～をかける／～がかかる／～消毒 <small>あし</small> 足に熱湯がかかって、<small>やけど</small> 火傷をした。</p>			
943	微温湯 ぬるまゆ びおんとう	Lukewarm (bath) water 温水	nước ấm Air hangat-hangat kuku; Tidak terlalu hangat; Sedikit hangat
<p><small>くすり</small> 薬を飲むときは、<small>みず</small> 水か微温湯と一緒<small>いっしょ</small>に飲んでください。</p>			
944	味付け あじつけ	Seasoning 調味	tắm vị, ướp vị Memberi bumbu; Pemberian bumbu
<p>共～が濃い／～が薄い <small>はは</small> うちの母の料理は、味付けが<small>うす</small>薄い。</p>			
945	しょっぱい II	Salty	mặn
946	塩辛い しおからい	咸	Asin
<p>このおにぎりは、<small>しお</small> 塩をかけすぎて、しょっぱい。 </p>			
947	甘い あまい	Sweet 甜	ngọt Manis
<p>甘いものを食べすぎると、<small>けっとうち</small> 血糖値が上がり<small>あ</small> 糖尿病<small>どうにびょう</small>になってしまう。 </p>			
948	辛い からい	Spicy 辣	cay Pedas
<p>最近、<small>さいきん</small> 辛いスープが<small>にんき</small> 人気だそうだ。 </p>			
949	酸っぱい すっぱい	Sour 酸	chua Asam
<p>レモンは酸っぱいが、<small>ほうふ</small> ビタミンCが豊富だ。 </p>			

3-4 ● 食事介助

950	苦い	にがい	Bitter	đắng
			苦	Pahit
<p>コーヒーは苦いから苦手だ。</p> 				
951	調味料	ちょうみりょう	Seasoning	gia vị
			调料	Bumbu; Rempah-rempah; Penambah rasa
<p>共～を入れる／～をかける</p> <p>橋本さんは料理好きで、台所にはたくさん調味料が並んでいる。</p>				
952	砂糖	さとう	Sugar	đường
			糖	Gula
<p>共～を入れる／～をかける</p> <p>砂糖の代わりに蜂蜜を入れて、紅茶を飲むのが好きだ。</p>				
953	塩	しお	Salt	muối
			盐	Garam
<p>共～を入れる／～をかける</p> <p>村田さんは、目玉焼きに塩をかけて食べる。</p>				
954	醤油	しょうゆ	Soy sauce	xi dầu
			酱油	Kecap asin khas jepang
<p>共～を入れる／～をかける</p> <p>何にでも醤油をかけていると、塩分の摂りすぎになる。</p>				
955	酢	す	Vinegar	dấm
			醋	Cuka
<p>共～を入れる／～をかける</p> <p>酢は体にいいので、料理に入れるだけでなく、水で薄めて飲んでいる。</p>				
956	調理	する ちょうり	Cooking, food preparation	nấu ăn
			烹调	Masak; Memasak
<p>共～室／～師</p> <p>調理師は調理室で患者の食事を作っている。</p>				
957	炊く	たく	Cook (rice)	thôi cơm, nấu cơm
			烧饭	Memasak (nasi)
<p>共御飯を～</p> <p>毎朝、御飯を炊いている。</p>				
958	炊飯	する すいはん	Rice cooking	thôi cơm, nấu cơm
			煮饭	Menanak nasi
<p>共～器</p> <p>炊飯器でお粥を作ることができる。</p>				

959		Stir-fry	xào, rím, rang
炒める	いためる	炒	Memumis
この料理は、肉と野菜を炒めて作りました。			
			
960		Grill, roast, bake	nướng
焼く	やく	烤、煎	Membakar; Memanggang
朝食に卵とベーコンを焼いて食べる。			
			
961		Boil	luộc
茹でる	ゆでる	焯	Merebus (di air/kuah yang ada rasanya)
ほうれん草を茹でておひたしを作る。			
			
962		Boil, simmer	nấu, ninh, hầm
煮る	にる	煮	Merebus (di air biasa/hanya merebus)
大根は煮るとやわらかくなって、おいしい。			
			
963		Steam, cook by steaming	hấp
蒸す	むす	蒸	Mengukus
おやつにさつまいもを蒸して食べた。			
			
964		Heat up, warm up	làm nóng, đun nóng, hâm nóng
温める	あたためる	热 (菜、汤等)	Menghangatkan; Memanaskan
前日に作っておいたカレーを温めて食べる。			
			
965		Fry, deep-fry	rán, chiên
揚げる	あげる	炸	Menggoreng
エビを揚げて、エビフライを作る。			
			

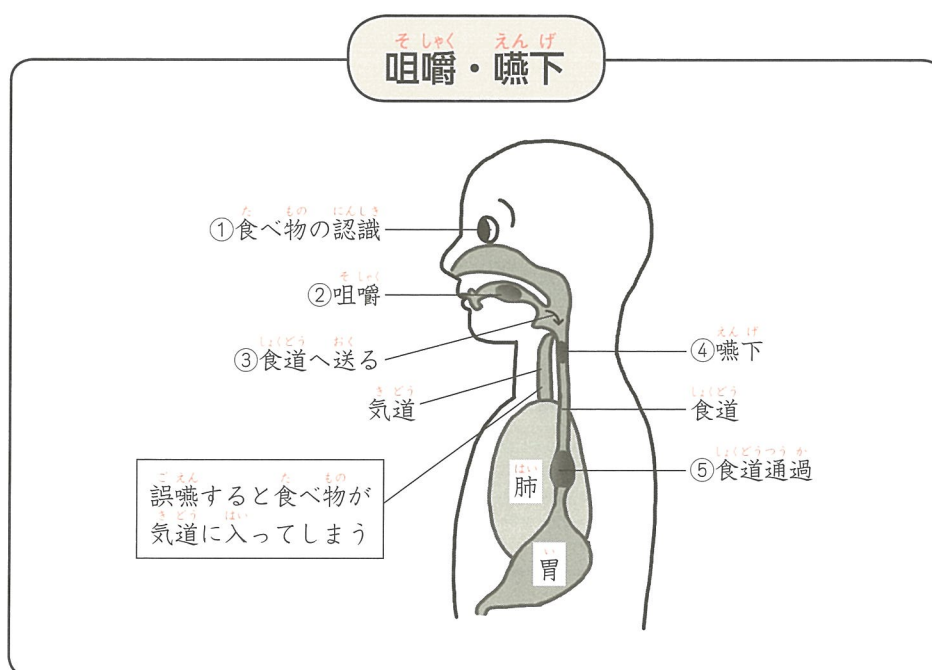
966	チンする ちんする	Cook in a microwave (用微波炉) 热一下	hâm (lò vi sóng) Memaskan/Menghangatkan makanan dengan microwave
		<p>電子レンジで～</p> <p>そのお弁当は、電子レンジでチンして食べてください。</p>	
967	炒め物 いためもの	Meal of stir-fried food 炒菜	món xào Tumisan
<p>季節の野菜の炒め物は人気のメニューだ。</p>			
968	焼き物 やきもの	Grilled, spitted, broiled and roast meats or baked confectionery 烧烤菜肴	đồ nướng Makanan yang dipanggang/dibakar
<p>今日の献立の焼き物は、秋刀魚の塩焼きです。</p>			
969	煮物 にもの	Dish of boiled vegetables, <i>tofu</i> , etc. 煮菜	đồ ninh Makanan rebusan; Makanan yang direbus
<p>私の好きな食べ物、母の作った野菜の煮物です。</p>			
970	煮付け につけ	Fish etc., boiled with soy sauce 干烧 (将料汤几乎烧干的菜肴)	món cá kho rau củ Sayuran atau ikan yang direbus dengan syouyu/kecap asin khas jepang
<p>ぶりの煮付けは御飯に合うおかずだ。</p>			
971	蒸し物 むしもの	Steamed dish 蒸菜	món hấp Makanan yang dikukus
<p>我が家の蒸し物の定番といえば、茶わん蒸しだ。</p>			
972	揚げ物 あげもの	Deep-fried, often battered food 油炸食品	món rán Gorengan; Makanan yang digoreng
<p>揚げ物の中で、天ぷらが一番好きだ。</p>			
973	和え物 あえもの	Mixed vegetable-based dish 拌菜	món nộm Sayuran dan ikan yang dicampur dengan cuka/miso/wijen atau yang lainnya
<p>たことトマトの和え物がこのレストランで一番人気がある。</p>			

974	栄養	えいよう	Nutrition 营养	dinh dưỡng Gizi
<p>共～がある／～が豊富だ／～を摂る／～が不足する／～のバランス／～価／～素／～食品／低～ 牛乳は栄養価が高い飲み物だ。</p>				
975	エネルギー	えねるぎー	Energy, vigor 能量	năng lượng Energi
<p>共～がある／～を摂取する／～が不足する／～源 エネルギーが不足すると、全身の機能が低下してしまう。</p>				
976	バランス	ばらんす	Balance, equilibrium 平衡、均衡	thăng bằng, cân bằng Balance; Seimbang
<p>共～がいい／～が悪い／～をとる／栄養の～ 栄養のバランスを考えて料理する。</p>				
977	五大栄養素	ごだいえいようそ	Five major nutrients 五大营养素	năm nhóm chất dinh dưỡng quan trọng 5 komponen nutrisi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral)
<p>五大栄養素とは、たんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルをいう。</p>				
978	たんぱく質	たんぱくしつ	Protein 蛋白質	chất đạm Protein
<p>卵には、たんぱく質が豊富に含まれている。</p>				
979	炭水化物	たんすいかぶつ	Carbohydrate 碳水化合物	tinh bột Karbohidart
980	糖質	とうしつ	Carbohydrate, sugar 糖类	đường Karbohidrat yang mengandung gula
<p>御飯には炭水化物が多く含まれている。</p>				
981	脂質	ししつ	Fats and oils, lipids 类脂质	chất béo Lemak
<p>脂質はエネルギー源として欠かせない成分だ。</p>				
982	ビタミン	びたみん	Vitamin 维生素	vitamin Vitamin
<p>共～A／～B／～C／～D／～E／～K 風邪の予防のため、ビタミンCを摂るようにしている。</p>				

983	ミネラル	みねらる	Mineral 矿物质	khoáng chất Mineral
ミネラルは無機質とも呼ばれる。				
984	カルシウム	かるしうむ	Calcium 钙	can-xi Kalsium
骨粗鬆症の予防のために、カルシウム豊富な牛乳を飲んでいる。				
985	食物繊維	しょくもつせんい	Dietary fiber 食物纤维	chất xơ Serat makanan
共～がある／～がない／～が豊富だ／～が不足する 野菜を摂らないと、食物繊維が不足する。				
986	摂取	する せっしゅ	Ingestion, intake 摄取	lấy, hấp thụ Asupan; Konsumsi; Mengonsumsi
共(栄養)を～／塩分を～／水分を～／食事を～／未～ ビタミンCを摂取するために、赤ピーマンを料理によく使うようにしている。				
987	摂食	せっしよく	Ingestion, food intake 摄食	ăn uống Makan; Konsumsi
共～障害／～訓練 高齢者になると、摂食障害によく似た症状を示す場合がある。				
988	節食	する せっしよく	Reduce food intake for health reasons 节食	chế độ ăn bệnh lý Pengaturan/Pengurangan jumlah asupan/ makanan
田口さんは、糖尿病を患っているため、今日から節食を始める。				
989	絶食	する ぜっしよく	Fasting 絶食	tuyệt thực, nhịn ăn Puasa
医者の指示で手術後、2日間絶食しなければならない。				
990	禁食	する きんしよく	Be prohibited from eating for reasons of illness or health examination, etc. 禁食	cấm ăn Tidak boleh makan dengan alasan kesehatan atau untuk keperluan pemeriksaan lab
今井さんは胃炎で入院して、禁食になった。				

991	摂生 する せっせい	Paying attention to your health and body 养生	sinh hoạt điều độ Memelihara kesehatan diri
共 ～に努める			
糖尿病を患っている人は、医師の注意を守り、 <u>摂生</u> に努める必要がある。			
992	満腹 ↑ まんぷく	Being full up, satiety 飽	no, no bụng Kenyang; Perutnya penuh
993	空腹 ↓ かうぷく	Hunger 餓	đói, đói bụng Perut kosong; Lapar
共 ～になる／～感			
たくさんおいしい料理を食べて、 <u>満腹</u> になった。			
祖母は食後に「お腹が空いたよ」と <u>空腹</u> を訴えるようになった。			
994	異食 する いしょく	Eating improper food 异食	chúng ăn tạp, chúng pica Memakan benda yang bukan makanan; Memakan benda asing
共 ～症			
石田さんは認知症が進行していて、机の上にあるものを <u>異食</u> してしまう。			
995	消化 する しょうか	Digestion 消化	tiêu hóa Cerna; Pencernaan
共 ～がいい／～が悪い／～器／～不良			
腸の調子が悪いので、 <u>消化</u> がいいものを食べよう。			
996	唾 〇 つば	Saliva	nước bọt, nước dãi
997	唾液 〇 だえき	唾液	Air liur
共 ～が出る／～が多い／～が少ない			
加齢により唾液が少なくなって、ものが食べにくくなることもある。			
998	噛む 〇 かむ	Bite, chew, masticate	nhai
999	咀嚼 する そしゃく		
1000	もぐもぐ する もぐもぐ	嚼、咀嚼、闭嘴咀嚼貌	Kunyah; Mengunyah
しっかり咀嚼しないと、消化によくない。			

1001	飲み込む	のみこむ	Swallow, gulp down	nuốt
1002	嚥下	する えんげ		
1003	ごっくん	する ごっくん	吞下、咽下	Telan; Menelan
嚥下ができない患者には、とろみをつけた食べ物を用意する。				
1004	誤嚥	する ごえん	Accidentally get food or drink into the lungs 誤吞	nuốt nhầm Tersedak
共 ～性肺炎／～防止 <small>せいはいえん ぼうし</small> 食事前に口腔ケアを行い、誤嚥性肺炎を予防する。				
1005	誤飲	する ごいん	Swallowing something by mistake 誤飲	uống nhầm Benda yang bukan makanan disangka makanan menelannya
共 ～防止 <small>ぼうし</small> 麦茶と間違えて、薬品を誤飲してしまった。				
1006	誤食	する ごしょく	Eating something by mistake 誤食	ăn nhầm Benda yang bukan makanan disangka makanan lalu memakannya
共 ～防止 <small>ぼうし</small> 松島さんは薬と間違えて、ボタン電池を誤食してしまい、救急車で病院へ運ばれた。				



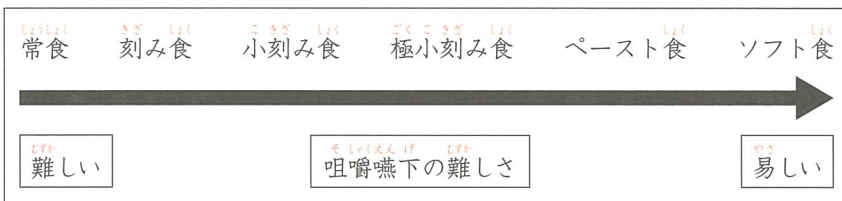
1007	舐める なめる	Lick 舔	liếm Menjilat
喉が痛いので、飴を舐めている。			
1008	詰まる つまる	Get stuck or lodged in 塞住	nhét, nhồi Tersumbat; Tersedak
共喉に～			
餅は喉に詰まりやすいので、気を付けて食べてください。			
1009	こぼれる こぼれる	Spill out, fall out 洒落	đánh đổ Tumpah
麻痺により唇を閉じることができなくて、口から食べ物がこぼれてしまう。			
1010	自助具 じじょぐ	Adaptive utensils 辅助工具	dụng cụ trợ lực Alat Bantu untuk orang yang mempunyai keterbatasan fisik (disabilitas)
 持つところを太くして握りやすくしたスプーンを自助具として使用する。			
1011	吸い飲み すいのみ	Feeding cup 长嘴喂食壶	binh uống có vòi Alat pengganti gelas yang berbentuk seperti teko kecil
 吸い飲みを使えば、寝たまま水を飲むことができる。			
1012	介護食 かいごしょく	Care food 护理食	thức ăn theo tình trạng chăm sóc Makanan yang sudah dimodifikasi agar mudah ditelan
利用者それぞれに合わせた介護食を提供する。			
1013	常食 じょうしょく	Regular diet	thức ăn bình thường
1014	普通食 ふつうしょく	常食、普食	Makanan biasa
1015	刻み食 きざみしょく	Chopped meal 切碎的食物	thức ăn băm Makanan yang dipotong-potong. Ukurannya disesuaikan dengan kemampuan pasien.
1016	粗刻み食 あらきざみしょく	Chopped meal (rough meal) 切的不太碎的食物	đồ ăn băm thô Makanan yang dipotong-potong sebesar ± 5mm
1017	小刻み食 こきざみしょく	Chopped meal (small, simple meal) 切的比较碎的食物	đồ ăn băm nhỏ Makanan yang dipotong-potong sebesar ± 2mm

1018	極小刻み食 ごくこぎざみしょく	Chopped meal (finely chopped meal) 切的非常碎的食物	đồ ăn băm nhuyễn Makanan yang dipotong-potong sebesar ± 1mm
1019	軟菜食 なんさいしょく	Soft vegetarian diet 軟菜食	đồ ăn rau mềm Makanan yang tekstur/kepadatannya telah diubah menjadi lebih lunak
1020	ソフト食 そふとしょく	Soft food 軟食	đồ ăn mềm Makanan yang tekstur/kepadatannya telah diubah menjadi lebih lunak
1021	ゼリー食 ゼリーしょく	Soft food in jelly-like form 果冻状食物	đồ ăn dạng thạch Jelly
1022	やわらか食 やわらかしょく	Soft food 軟食	ăn mềm Makanan Lembut
1023	ムース食 むーすしょく	Mousse-form food 慕斯状食物	đồ ăn dạng mousse Makanan yang diblender/dimikser supaya lembut (seperti makanan bayi)
1024	ミキサー食 みきさーしょく	Stirred food 搅拌食物	đồ ăn xay nhỏ Makanan yang diblender/dimikser supaya lembut (seperti makanan bayi)
1025	ペースト食 ペースとしょく	Paste meal, food blended into paste form 糊状食物	đồ ăn sệt Makanan yang diblender/dimikser supaya lembut (seperti makanan bayi)
1026	嚥下食 えんげしょく	Semi-liquid food 吞咽食物	đồ ăn nuốt Makanan yang dimodifikasi agar mudah ditelan yang disesuaikan dengan kondisi pasien
1027	嚥下訓練食 えんげくんれんしょく	Dysphagia food 吞咽训练食物	đồ ăn để tập nuốt Makanan yang telah dimodifikasi untuk latihan menelan (biasanya berbentuk jelly)
1028	流動食 りゅうどうしょく	Liquid food 流食	đồ ăn loãng Makanan untuk orang yang menggunakan NGT
1029	制限食 せいげんしょく	Restricted food 限食	ăn hạn chế Makanan untuk orang yang dietnya dibatasi
1030	特別食 とくべつしょく	Special food 特別食物	ăn đặc biệt Makanan khusus
1031	行事食 ぎょうじしょく	Ritual meal or dish 节庆饮食	ăn sự kiện, lễ hội Makanan yang disesuaikan dengan event atau musim yang ada
糖質や塩分の制限食のメニューを考える。			

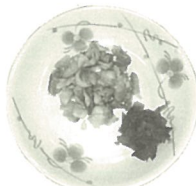
1032	とろみ	とろみ	Thickener 勾芡	sên sệt Bubuk untuk pengental cairan
罇 ～をつける／～を調整する／～剤 お茶にとろみ剤を入れて、とろみをつけてから提供する。				
1033	配膳	する はいぜん	Table setting 配膳	phát thức ăn Menyajikan makanan
必ず各利用者の名前を確認してから配膳する。				

しよくじけいたい
食事形態

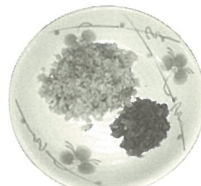
食事形態については、病院・施設によっていろいろな表現を使っています。
ここでは一例を紹介します。



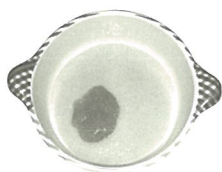
常食



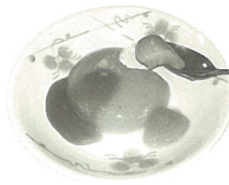
刻み食



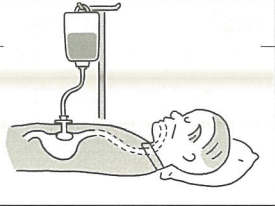
小刻み食



ペースト食



ソフト食

<p>1034</p> <p>胃瘻</p>	<p>いろう</p>	<p>Gastrostomy: When a person cannot be fed through the mouth, food and drink are conveyed directly into the stomach through a surgically opened hole in the stomach.</p>	<p>đặt ống thông dạ dày</p>
		<p>胃瘻</p>	<p>Gastrostomi; Lubang yang dibuat diperut tembus ke lambung. Untuk pasien yang tidak bisa makan melalui mulut.</p>
<p>食べ物や飲み物を口から摂取できないため、胃瘻を作る。</p>			
<p>1035</p> <p>経管栄養</p>	<p>けいかんえいよう</p>	<p>Tube feeding: When a patient cannot be fed through the mouth, food is conveyed directly into the stomach by tube through the nose or through a surgically opened hole in the stomach.</p>	<p>cho ăn bằng ống thông</p>
		<p>管饲营养</p>	<p>Nasogastric tube; NGT; Pemberian asupan nutrisi untuk pasien yang tidak biasa makan melalui mulut. Ada yang melalui hidung ada juga yang langsung dibuat lubang dilambungnya.</p>
<p>経口で食事が摂れないので、経管栄養に切り替えた。</p>			