

かむ・飲み込む力が弱った時の食事

1. 飲み込みの仕組み、^{ごえん}誤嚥とは
2. 調理方法について
3. 具体的な食材の選び方について
4. きざみ・ペースト食の作り方

1. 飲み込みの仕組み、^{ごえん}誤嚥とは

◆ 飲み込みのしくみ

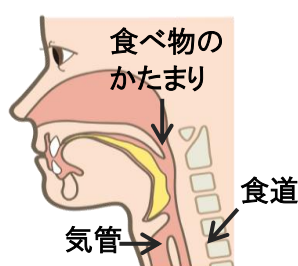
「食べる」「飲む」という動作は、以下の複雑な仕組みで成り立っています。



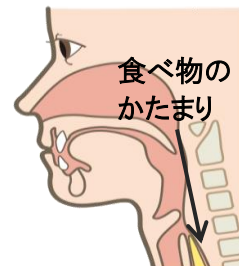
食べ物をみて、
体が食べる準備をする。
胃液や唾液が出る。



食べ物をかんで細かくし
唾液とあわせて
口の中でまとめる。



まとめられた
食べ物を
喉の奥に送る。



「飲み込む」
気管の入り口が
閉じて、食道に
送られる。

◆ ^{ごえん}誤嚥とは

「^{ごえん}誤嚥」とは、食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうことです。

脳や神経、筋肉などのはたらきが弱ると、上記の「飲み込みのしくみ」がうまくいかなくなり、^{ごえん}誤嚥の原因となります。

^{ごえん}誤嚥により「窒息」や「肺炎」を招くこともあります。

食事が食べにくいと、食べる量や飲む量が減ってしまうため、食事内容を工夫していきましょう。

2.調理方法について

家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理することで食べやすくなります。

例)



ゆでる・煮る



蒸す

3.具体的な食材の選び方について

1) かむ、飲み込む力が弱っている時に、注意したほうがよい食事の形態

「さらさら」の液体は、むせて気管に入りやすいため、とろみをつけましょう。

例)
水、お茶、牛乳、
汁物など



水

お茶

「ぼろぼろ」した食品は口の中でばらけ、気管に入りやすいため、食材の選び方・調理方法を工夫しましょう。

例)
かまぼこ、そばろ、
落花生



そばろ

落花生

「かみきれない」食品は調理法を工夫するか、避けましょう。

例)
かたまりの肉、
たこ、いか、
こんにやく



たこ

いか

「ぱさぱさ」した食品は水分や油脂を加え、ぱさつきをなくしましょう。

例)
パン、芋類(焼き芋や
ふかし芋)、
脂の少ない魚、
固ゆで卵



さつま芋

脂の少ない魚

「ぺらぺら」した食品は口の中で貼りつき飲み込みにくいため、食べ方を工夫するか、避けましょう。

例)
板のり、わかめ、
もなかの皮



わかめ

もなかの皮

「もちもち」した食品は口の中でかみ切れず大きなかたまりのまま飲み込んでしまうため、避けましょう。

例)
もち、団子



もち

団子

2) 食材別の調理のポイント

| 食品名 | | 注意が必要な形態・その理由 | 具体的な対応例 |
|-----|--------------------------------|--|--|
| 主食 | 米 | <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯はかたく、ばらばらして口の中でまとめにくい ・粥は水分が多いと、水分と米粒が口の中でばらばらになりやすい | ○全粥、水分の少ない雑炊、もしくはペースト粥 ×ご飯、チャーハン、お茶づけ、水分の多い粥、水分の多い雑炊、 |
| | パン | ぱさぱさしており、飲み込みにくい | 耳をとり、水分（牛乳や卵など）を加えて調理する ○フレンチトースト、パン粥など ×食パン、ロールパン、蒸しパン |
| | めん | 口の中でばらけやすい | 食べ方に注意が必要 ○うどん、そうめん(食べやすい長さに切り、やわらかく煮る) ×そば、焼きそば、ラーメン、スパゲッティ |
| | もち | ×(窒息の危険があるため) | |
| | いも類 | ホクホク、ぱさぱさしたものは飲み込みにくい | ○煮物、ポタージュスープ ×焼き芋、ふかし芋、干し芋 |
| 主菜 | 肉類 | <ul style="list-style-type: none"> ・加熱により固くなりやすい ・そぼろ状のものは口の中でまとめにくい | ○ひき肉につなぎを多く入れたハンバーグ・肉団子、レバーペースト ×肉そぼろ、ハム、ソーセージ |
| | 魚介類 | <ul style="list-style-type: none"> ・赤身の魚・脂の少ない魚など、ぱさぱさして飲み込みにくいものが多い ・たこ、いか、えびなどは、調理に関わらずかたい | ○ムキガレイ、ムツ、トロ、ネギなしのねぎとろなど 煮魚は煮汁を多くする、とろみをつけたあんやソースをかけるなど工夫する たこ・いか・えびなどを食べる場合には、フードプロセッサーにかけてすり身にする |
| | 卵 | 加熱しすぎると、ぱさぱさして飲みこみにくい | ○温泉卵、スクランブルエッグ(だし汁や牛乳などを加えてやわらかく、半熟状に仕上げたもの) ×固ゆで卵、ぼろぼろのいり卵 |
| | 大豆 | 固いもの、ぱさぱさするものがある | ○絹ごし豆腐 △おから、ひきわり納豆 ×油揚げ、凍り豆腐 |
| 野菜 | 葉野菜 | おもに葉先をつかい、やわらかく煮て調理する | |
| | 根菜 | 皮をむく、一口大にしてやわらかく調理する | ○大根、かぶ ×蓮根、ごぼう（すりおろしたものは可） |
| | きのこ海藻 | ×(食材が固く、噛み切れないため) | |
| 果物 | やわらかいものを選ぶ 缶詰は食べやすいものが比較的多い | ○熟した桃、メロン、バナナ ×パイナップル | |
| 乳製品 | 液体はさらさらしているため、むせやすい | ○ヨーグルト △牛乳(飲み込み機能によってとろみをつければ可) | |
| 菓子 | 内容によって形態が異なる | ○ゼリー、ムース、プリン ×せんべい、大福もち | |

3) 食事用意が難しい場合

ドラッグストアや通信販売（電話やインターネットなどで注文）などで、レトルト、冷凍の介護用食品が販売されています。

※かむ・飲み込む状態には、個人差がありますので医師・管理栄養士・言語聴覚士のアドバイスをご参考ください。

3.きざみ食、ペースト食の作り方

うまくかめない、飲み込む際に口の中で食べ物をまとめられない場合、食品をきざんだり（きざみ食）、ペースト状（ペースト食）にして調理します。

◆作り方

【きざみ食】

- ① 食材（やわらかく調理したもの）を2-3mmに刻む。
※量が多い時には下記の器具を使うのが便利です。
- ② 魚や肉などはさつきやすい料理にはあんをかける。

【ペースト食】

- ① 食材（やわらかく調理したもの）を水分とともにミキサーやフードプロセッサーに
いれて、粒がなくなるまでまわす。
※回転できる程度の水分が必要となるため、足りない場合は追加します。
加える水分は味が薄まらないよう、下記の例を参考にしてください。
例) 和風料理の場合はだし汁、めんつゆをうすめたものなど
洋風料理の場合は牛乳、マヨネーズなど
- ② とろみ、味を調整する。
できたものがゆるい場合は、「とろみ調整食品」などでとろみをつけます。
※とろみがつくまでに少し時間がかかることがあるので、少量ずつ加えて調整
しましょう。

◆きざむ、ペーストにする際に便利な器具



ミルサー

少量の料理を細かく
することができる



ハンドブレンダー

調理用容器の中で、
料理を細かくすることが
できる



ミキサー



フードプロセッサー



少量でつぶしやすいものあればスプーンやすり鉢を
利用するのも良いです。