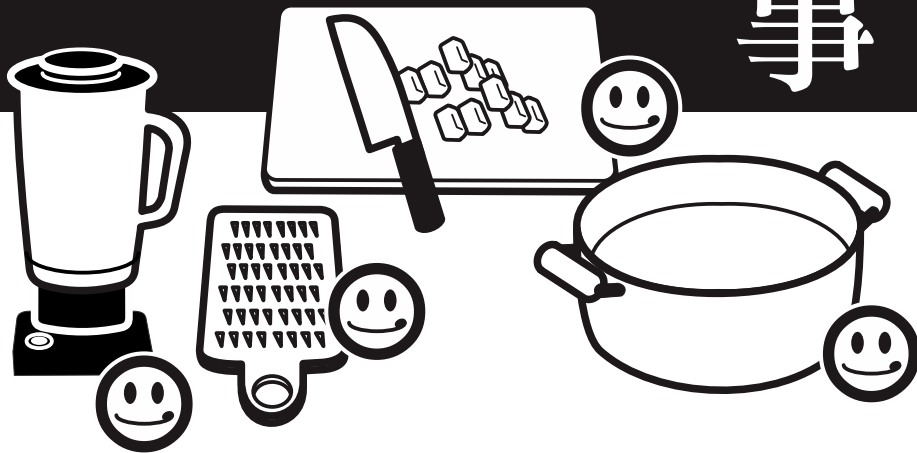


飲み込みやすい

食べやすい 食事



宣言

明るい
笑顔

すぐ
返事

伝える
元気

かちどき薬品
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



かちどき薬局のブログ
ameblo.jp/kachidoki-blog



Seedling 2018 6月号

Copyright © 2018 かちどき薬品株式会社 <http://kachidokikk.co.jp/>
健康情報サイト げんき君 <http://genki1616.co.jp>

うまく食べられないことは ありませんか？



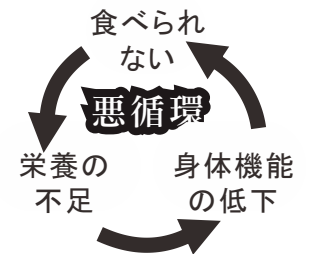
食べにくいものがあると感じている方が
増えています

例えば… こんなことはありませんか

- ・食事に時間がかかるようになった
- ・噛めないものが増えた
- ・食事を残すことが多くなった
- ・よくむせる
- ・口からこぼすことが多い
- ・口の中に食べものを長くためている

- ・元気がない
- ・転びやすい
- ・最近やせてきた
- ・傷が治りにくい
- ・病気がち

もしかすると
噛む力や飲み込む力が衰えて
いるのかもしれません。
そんな方は注意が必要です。



！^{こえん}誤嚥に注意

食べたものが食道ではなく
気管に入る「誤嚥」には窒息の
危険性もあり、細菌と一緒に
気管に入って「誤嚥性肺炎」を
起こす恐れもあります。



！栄養不足に注意

うまく食べられないことが続くと、
体に必要な栄養が不足し、
さまざまな機能が低下したり
健康を維持できなくなって
しまいます。



噛む力や飲み込む力が衰えている場合は
その方の状態に応じた食事の見直しが必要です。
まずは、食べにくい、飲み込みにくいものは
どんなものかを見てみましょう。

＋ 同時に、口の中をいつも清潔に保つ口腔ケアも大切です。
歯周病などの口腔トラブルや誤嚥性肺炎を防ぎ、
食べる機能の維持回復に役立ちます。


「飲み込みにくい、 食べにくい」のは

食べにくさには、食感や味による理由があります

バラバラ
パサパサ
ペラペラ
サラサラ
かたい
くつつく
すっぱい
つるつる

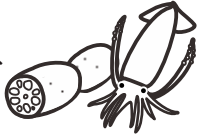
バラバラ 口の中でバラバラになる

ひじき、ピーナッツ、練り製品(かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど) 豆類、ひき肉、れんこん
細かく刻んだもの



かたい 噛み切れない
かたい
弾力がある

たこ、いか、貝類、こんにやく、きのこ類、れんこん、たけのこ、ごぼう、りんご



パサパサ パサパサして水分が少ない

パン、カステラ、クッキー、マドレーヌ、芋類、ゆで卵




くつつく 口の中にくつつきやすい

もち、練り製品、食パン、あんこ、団子



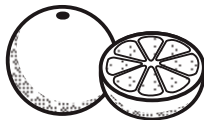
ペラペラ 口の中はりつきやすい

焼き海苔、わかめ、もなかの皮、ウエハース、薄切りのきゅうり、青菜




すっぱい 酸味が強くむせやすい

酢のもの、かんきつ類、オレンジジュース



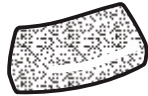
サラサラ サラとした飲みものは誤嚥しやすい

水、お茶、ジュース、汁もの



つるつる つるっと喉に入って誤嚥しやすい

ところてん、こんにやく、寒天ゼリー、桃などの缶詰、刺身



飲み込みやすく、食べやすくするには

楽に食べられるように工夫をしてみませんか

やわらかく

めん類、肉、根菜などは
★やわらかくなるまで煮込む
★ミキサーでペースト状にする
★包丁でたたいてなめらかにする

口の中でまとまりやすく喉をゆっくり通るので誤嚥しにくく飲み込みやすくなります


まとまりやすく

口の中でバラバラになるもの、細かく刻んだもの、サラサラの液体は
★適度なとろみをつける
とろみ・つなぎになる食材を使う
とろみ調整食品や片栗粉を使う
★ゼラチンや寒天、ゼリー調整食品で固める

とろみの程度は食べる方の状態に合わせて調整します
薄い とろみ 中間の とろみ 濃い とろみ

「とろみ・つなぎになる食材」

すりおろした長芋やれんこん、ゆでてつぶした里芋、納豆、おくら、つぶした絹豆腐、マヨネーズ、小麦粉、練りゴマ、ピーナッツバターなど



とろみ調整食品の一般的な使い方

①とろみをつけたい食品を器に入れ、かき混ぜながら、とろみ調整食品を入れる。
②5~20分置くと、とろみがつく。


お茶ゼリーで水分補給を

①60℃ほどの湯でお茶を入れる。
②お茶300mlに粉ゼラチン5gを入れて溶かす。
③プルプルになるまで冷やし固める。

噛みやすく

★大きい食材は一口で食べられるサイズにカットする

噛み切る力が弱い方でも、食べやすくなります




均一に

★同時に口に入れる食品はかたさ・質感・形状を均一にする

液体と固体のように形状が違うものが合わさると、飲み込みにくくなります

😊 **飲み込みやすい、食べやすい食品例**

ポタージュスープ、シチュー、とろろ汁、おかゆ、煮込みうどん、温泉卵、茶碗蒸し、プリン、牛乳ゼリー、アイスクリーム、ヨーグルト、果物のコンポート、くず湯 など




食品選びと調理法のコツ

食材別に紹介しています

ごはん/めん類/パン→P4 肉/魚/卵/乳製品→P5 野菜/豆/海藻/果物→P6

ごはん

おかゆを多めに作り、小分けにして冷凍しておくとお便利です

すぐできる基本のおかゆ 

適度なやわらかさにする水加減
やわらかめ ← → よりやわらかめ

全がゆ	七分がゆ	五分がゆ	三分がゆ
炊いた ごはん:水 1:2	1:3	1:5	1:10

食べやすいように調整しましょう

材料 炊いたごはん 100g
水 200ml

作り方

- 鍋にごはんとき水を入れて加熱し、ふつふつしてきたら弱火で約5分煮る。
- 火を止め、蓋をして10分ほど蒸らす。

電子レンジの場合

作り方

- 大きめの耐熱容器に材料を入れ、端を少し空けてラップをかける。
- レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ラップを外さず、10分ほど蒸らす。

おかゆのアレンジ

- ◎水の代わりに和風だし、鶏ガラスープ、コンソメスープなどで作る
- ◎カレーのルーを加えてリゾット風に

米粒が気になるなら…
◎ミキサーでなめらかな「ミキサーがゆ」に

ミキサーがゆが、べたついて飲み込みにくいなら…
◎とろみをつけるかゼラチンなどで固める

めん類

うどんや煮込みラーメンがおすすめです

●うどんやラーメンは5~6cmに切り、やわらかくなるまで煮込む。汁、スープはとろみをつける。




すすって食べる細いめん(そばやそうめん)はむせやすく食べにくい

パン

パンがゆなど、パサつかない工夫で食べやすく

●牛乳に浸したり、スープで煮たパンがゆにする。

●ジャムやクリームをたっぷりはさんだサンドイッチ、マヨネーズを多めに入れた卵サンドが食べやすい。



パンがゆのアレンジ


- ◎牛乳のパンがゆに、やわらかく煮たカボチャや蜂蜜をトッピング
- ◎溶き卵を加えて弱火で焼いてフレンチトーストに
- ◎トマトジュース+コンソメで煮た粉チーズをかける

食品選びと調理法のコツ

肉


皮や骨は取り除き、脂の多い身を選んでやわらかく調理しましょう

ひき肉は
●卵や片栗粉・豆腐などをつなぎに加えてハンバーグや肉団子にする。
強火で焼くとかたくなるので、蒸し焼きであんかけにするかスープに入れる。



水分や脂肪が少ない身は、加熱しすぎると、かたくなるので注意!

魚の切り身は
●加熱して小骨を丁寧に取り除き、身を細かくほぐして、とろみをつけただし汁に絡める。
●すりつぶして団子にしたり、ミキサーなどでペーストにする。



刺身は
●包丁でたたいて細かくする。


●いかや貝類は一般的に噛み切りにくいので避ける

揚げものが食べたい時の工夫

- ◎具のかたい部分は取り除く
- ◎細かいタイプのパン粉を使って衣を薄くする
- ◎ふんわりやわらかい衣にする
- ◎衣をやわらかくするには…小麦粉・片栗粉に水・卵・ベーキングパウダー・ビールを混ぜる
- ◎ソースや天つゆをかけるか、軽く煮る

卵

茶碗蒸しや温泉卵がおすすめです

かんたん温泉卵 

作り方

- 卵は常温しておく。
- 卵がかぶる量の湯を沸騰させた鍋に卵を入れ、すぐに火を止める。
- 蓋をしないでそのまま置き、15分たったら取り出す。

ゆで卵は
●マヨネーズで和える


卵焼きやスクランブルエッグは
●だし・牛乳・マヨネーズなどを加えて作る。

乳製品

ヨーグルトやチーズケーキがおすすめです

●牛乳が飲みにくい場合はとろみをつけるか牛乳ゼリーにする。

●ヨーグルトはそのまま食べやすいが発酵が進むと酸味が強くなるため注意。



サラサラの液体は飲みにくい

◎とろみをつけたりゼリー状にする

食品選びと調理法のコツ

野菜 豆 海藻

筋や芯は取り除き、繊維を断ち切るように刻みます



葉菜類は

- やわらかい葉先を使う。
- 喉に張り付きやすいのでミキサーなどでペーストにする。
- 細かく刻んで、とろみをつけたあんをかける。

芋類は

- 牛乳や汁などの水分を含ませる。

根菜は

- よく煮てやわらかくする。
- すりおろして使う。・れんこん・大根・ごぼうなど

豆は

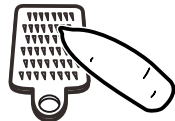
- よく煮てやわらかくする。

生野菜は

- 熟したアボカドがおすすめ。
- レタスは短めのせん切りにし、マヨネーズやとろみのあるドレッシングで和える。
- きゅうりは塩もみする。
- トマトは皮をむき、種を取り除く。

海藻は

- わかめは味噌汁と一緒にミキサーにかけると、とろみがつく。
- 焼き海苔は佃煮にする。



酢のものは、むせやすい
酢のものが食べたい時は
◎酢をだし汁で薄める

れんこんバーグ

- 材料**
- れんこん 200g
 - 山芋 50g
 - 卵白 1個分
 - だし 200ml
 - A 醤油 大さじ1/2
 - みりん 大さじ1/2
 - とろみ調整食品 適量

- 作り方**
- ①れんこん・山芋をすりおろし、卵白を混ぜ合わせる。
 - ②フライパンに薄く油(分量外)を熱し、①をスプーンで一口大にして並べ、弱火で両面を焼き、蓋をして蒸し焼きにする。
 - ③Aを鍋で加熱し、②を入れ、味を含ませる。
 - ④煮汁にとろみ調整食品でとろみをつける。

果物

繊維質や酸味が少ないものを選びましょう

- ミキサーなどでジュースやスムージーを作る。

りんごは

- すりおろすか、煮りんごにする。

りんごのコンポート

- 材料**
- りんご 小2個
 - 白ワイン 200ml
 - A 砂糖 大さじ2
 - 蜂蜜 大さじ1
 - シナモン 適量

- 作り方**
- ①りんごの芯を除いて皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にAを入れて、煮立ったらりんごを入れ、落とし蓋をして火を弱め、15分ほど煮る。
 - ③火を止めて冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。



調理済みの食品は便利です

状態に合ったものを選んで利用しましょう



調理済みのお惣菜など

すぐに食べられる市販品には、食べやすく飲み込みやすいものたくさんあります。



レトルトのおかゆ、温泉卵、だし巻き卵、茶碗蒸し、角煮、魚の煮付け、ポテトサラダ、おでんの大根、レトルトのカレーやシチュー、冷凍グラタン、プリンなど



介護食品

封を開けるだけ、温めるだけの簡単調理で食べられます。



嚥下訓練食、嚥下調整食など、やわらかさや形態の異なるさまざまな種類があります。他に、飲み込みやすい食事の宅配サービスもあります。

どうしても少量しか食べられない場合は.. 食べ方を工夫しましょう

おかゆや雑炊などはたくさん食べても低カロリーなので、栄養不足にならないように気を配る必要があります。

回数を増やす

ジュースやココアなどの高カロリーな飲みものを飲んだり、間食の時間を作り、足りない栄養を補いましょう。



高カロリー、高栄養にする

あっさりしたものには油脂を加えたり、食材を多めに使いましょう。高カロリーなマヨネーズや練りゴマは食材のまとめ役にもなります。



食べやすく適切な嚥下食を選ぶには、1人ひとりの状態をそれぞれの確に判断する必要があります。食事が摂りにくいなど、気になる場合は、医療機関の嚥下相談窓口、耳鼻咽喉科、歯科、栄養士などに相談しましょう。