

摂食・嚥下障害になると、どんな問題が起きるの？

飲食物を口に取り込み、そしゃくして胃まで送り込む動作を「摂食・嚥下」といいます。このはたらきが悪くなると、食べ物が十分に食べられなくなり低栄養になりやすくなります。また、誤って気管に水分や食べものが入りやすくなるため、むせたり、誤嚥性肺炎や窒息を起こすこともあります。次のような症状は、摂食・嚥下障害のサインかもしれません。いくつかあてはまる場合は、食事を工夫してみましょ。

飲み込む機能をチェックしましょう！



- 食べ物をよくこぼす
- 食べ物が鼻からもれる
- 汁物やパサパサしたものが食べにくい
- 食事中にむせる
- 食事中に咳がでる
- 食事を始めると痰が増える
- 飲み込むのに時間がかかる
- 飲み込む際に薬を飲む時のように上を向く
- 飲み込んだあとに、食べ物が口の中に残る
- のどに食べ物が詰まっている感じがある
- 食事をすると、のどがゼロゼロという
- 食事中・食後にガラガラ声になる
- 食事に時間がかかる
- 食事をすると疲れる



とろみ剤や栄養補助食品を活用しましょう！

飲み込みやすくして脱水や低栄養を防ぐために、市販のとろみ剤や栄養補助食品、介護用の調理済みの食品を使うのもよいでしょう。食事作りが大変な時や体調が悪くて食べられない時に最低限必要な栄養素がとれ、食事作りの負担が軽くなります。

とろみ剤…冷たくても温かくても料理や液体にふり入れるだけでとろみをつけることができます。料理の味もほとんど変えません。お茶や汁物がむせて飲みにくい時も使えます。



栄養補給食品…少量でエネルギーが補給できるドリンク（濃厚流動食）や、ビタミン、ミネラル、食物繊維を強化したゼリー、ムースがあります。

やわらか調理済み食品…食べやすいよう調理した食品で、レトルトタイプ、冷凍タイプなどがあります。やわらかさもいくつかの段階が用意されているので、食べる機能にあわせて選ぶことができます。

飲み込みにくい方のために

加齢や脳卒中の後遺症、神経難病などにより、唾液が少なくなったり、のどや食道の筋肉が縮んだり神経機能の低下などがみられ、その結果「うまく飲み込めない」「むせやすい」「食事に時間がかかる」といったことなどが起こります。

このような場合には、食事の形態をゼリーやプリンのような飲み込みやすい形態に工夫することで、より安全に口から食事や水分がとれ、食べる楽しみを持ち続けることができます。かむ力や飲み込む力は個人差が大きいので、個々の状態にあわせて調理することが大切です。

飲み込みやすい食事形態

飲み込みやすい食品は、①とろみ ②やわらかさ ③適度の水分と脂肪 があるものです。具体的には次のような形態になります。

<p>[プリン状]</p> <p>プリン・豆腐 茶碗蒸し</p>	<p>[ゼリー状]</p> <p>果汁ゼリー にこごり</p>	<p>[ポタージュ状]</p> <p>じゃがいも・豆 かぼちゃ・シチュー</p>
<p>[乳化状]</p> <p>ヨーグルトドリンク アイスクリーム</p>	<p>[マッシュ状]</p> <p>かぼちゃ じゃがいも</p>	<p>[とろとろ状]</p> <p>生卵・とろろ 納豆・おくら</p>
<p>[ネクター状]</p> <p>白桃（缶） リンゴコンポート バナナペースト</p>	<p>[粥状]</p> <p>ぼつてりとした粥 とろとろパン粥 よく煮たうどん くず湯</p>	<p>[ミンチ状]</p> <p>つみれ・肉団子 煮込みハンバーグ</p>

飲み込みやすい調理の工夫

口の中でまとまりやすく、スムーズにのどを通る工夫をしましょう。

<避けたい食感>

サラサラ

むせやすい



ポロポロ

まとまりにくい



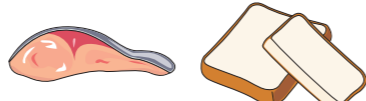
ペラペラ

はりつきやすい



パサパサ

ぱさつきやすい



● 飲み込みやすくするポイント ●

◆ 加熱する

食材がやわらかくなります

⇒ 野菜の煮物
果物のコンポート



◆ パサパサさせない

適度に水分をプラスしましょう

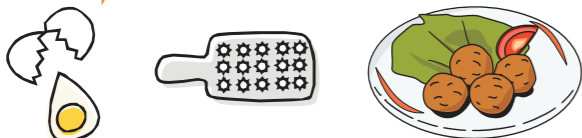
⇒ 煮魚、オムレツ
フレンチトーストなど



◆ つなぎを入れる

卵・豆腐・すりおろしたれんこんや山芋
などを使用して食べやすくまとめましょう

⇒ ハンバーグ、肉団子、餃子など



◆ 細かくきざみすぎない

細かくきざんだ食事は、口の中でバラバラになり、飲み込みにくくなります



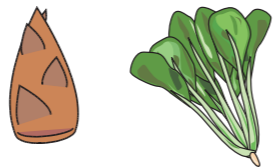
◆ 固める

寒天やゼラチンを使用して、ソフトな食感に固める



◆ 切り方を工夫

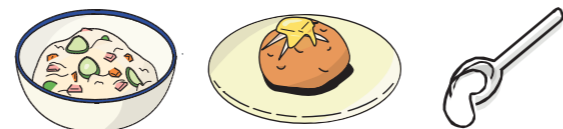
野菜はかたさや形態に応じて
切り方を工夫しましょう
(詳細は右ページ参照)



◆ 油脂を加える

食感がなめらかになり
飲み込みやすくなります

⇒ ポテトサラダ
スイートポテトなど



◆ とろみをつける

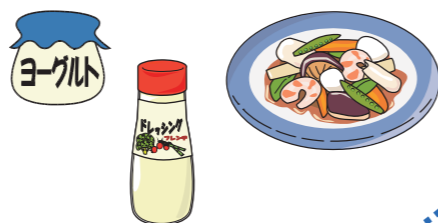
食べ物が口や喉をゆっくり通過する
ため、むせにくくなります

● 片栗粉やコーンスターチを使用

⇒ 肉や魚につけてゆでる
あんかけ料理やかき玉汁など

● ヨーグルトやドレッシングを使用

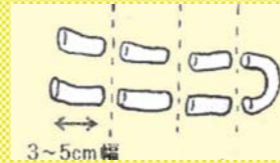
⇒ 野菜や果物をあえる



各食材の具体的な調理方法

<<麺類>>

すすらないように、
3~5cmの長さに
切る。
つゆにとろみをつけると食べやすい。



<<野菜>>

基本のカットサイズは、5~8mm角
5~8mm厚とする。



葉もの

切り込みを入れ
たり、巻いて厚
みをもたせると
よい。切る場合
葉ものは縦に
繊維が走っている
ため、繊維を断ち
切るように切る。



根菜

隠し包丁を入れる。



繊維の多いもの
繊維を断ち切るよう
に切る。



<<魚介類>>

加熱するとかたくなったり、パサつきや
すい。

アルミホイルの包み
焼きにすると、しっ
とりと、やわらかに
仕上がる。

煮魚は多めの煮汁で調理し、盛り付け時
も煮汁を多めにする。

刺身は切り目を入れる
と食べやすい。

焼き魚には、とろみの
ついたあんをかけると
食べやすい。

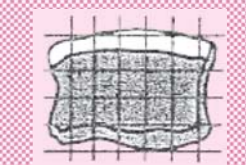


<<肉類>>

切り目を入れることで
噛み切りやすくなる。

包丁の背や肉たたき器
でたたき、やわらかく
する。

ひき肉はすり鉢等で
二度挽きすると食べ
やすくなる。



★★★ 噛みにくい、喉につかえやすい、むせやすい食材に注意しましょう ★★★

<加熱してもやわらかくならない食材>

かまぼこ、こんにゃく、貝類、イカ、たこ、きのこ類、油揚げなど

<かたい食材>

ナッツ類、さくらえび、ごま、生野菜など

<繊維の多い野菜や果物>

青菜類、ごぼう、たけのこ、れんこん、パイナップルなど

<ペラペラの食材>

焼き海苔、わかめ、レタス、きゅうりなど

<パサパサした食材>

パン、ふかし芋、ゆで卵、焼き魚など

<パラパラ、まとまりのない食材>

細かくきざんだ食事、ふりかけ、長ネギなど

<液体>

水、お茶、汁物など

<酸っぱい料理>

酢の物など