

摂食・嚥下障害の食事形態

『噛む』『飲み込む』ことが困難になっても、少しの工夫で楽しく食事をとることができます。「なぜ食べられないのか」を見極め、「どうしたら食べられるようになるのか」を考えましょう。

症状別 注意点・加工方法

うまく噛むことができない場合

- ・「煮る」「蒸す」といった調理法で、食材を柔らかく仕上げることができます。スプーンでつぶせるやわらかさにすると、歯ぐきでも噛むことができます。
- ・野菜は繊維を断つように切りましょう。食材を小さめにする事で、思い通りに噛むことができます。また、ある程度の厚みがあると口の中で押しつぶしやすくなります。
- ・細かく刻んでしまうと口の中でバラバラになってしまい、ムセの原因となるため、「あん」や「ソース」をかけてまとまりやすくする工夫をしましょう。

喉への送りこみがうまくいかない／なかなか飲み込めない場合

- ・なめらかで変形しやすく、滑りのよい状態にします。
- ・嚥下補助食品（ゲル化剤）を使用してゼリー状にしたり、ミキサーを使用してペースト状にしたりすることで飲み込みやすくすることができます。
- ・ゲル化剤を使用することで、まとまりやすくべたつきの少ないゼリー状に仕上げることができます。

液体でむせる場合

- ・とろみ剤を使用してとろみをつけ、喉へ流れ込むスピードを遅くするようにします。
- ・ゲル化剤を使用して、ゼリー状にするのもオススメです。

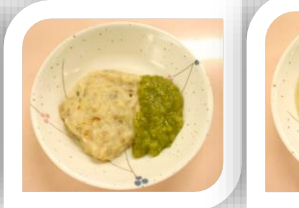
摂食・嚥下機能に合わせて食事の形態を加工しましょう

柔らかく調理する

小さく切る

細かく刻む

なめらかなペースト状／ゼリー状



●噛む力に応じて切る（刻む）大きさを調整しましょう。
●小さく刻んだだけでは食べ物にまとまりがなくなり、飲み込みにくくなります。食材によっては料理に水分がなくなり、口の中でパサパサしてしまうこともあります。とろみ剤を使用して刻んだ食べ物にとろみをつけるなどの工夫が必要です。

●ゼラチンで作ったゼリーは20℃以上になると溶け始めてしまうため、体温で溶けてしまう場合があります。また、寒天は噛むと小さなかけらになり、口の中でうまくまとまりません。ゼリー状にするには『ゲル化剤』がオススメです。

こんな“食感”のものには注意が必要です

ボロボロ

口の中でかけらとなってばらけやすい
例：ひき肉・ナッツ・ごはん粒 など



パサパサ

水分が少なく、ぱさつきやすい
例：パン・焼き魚・カステラ など



ペラペラ

上あごなどにべったりと貼りつきやすい
例：のり・青菜・わかめ など



サラサラ

口の中でコントロールできずムセやすい
例：コーヒー・ジュース・水 など

