

飲み込む動作の嚥下(えんげ)機能や噛む力が低下しやすい高齢者や障がい者などに対しては、軟らかさや形態に配慮した食事に調整する必要があります。うまく飲み込めない、むせる等の状況が続き、食欲低下から低栄養状態や寝たきりに繋がってしまわないよう早めに対処しましょう。

嚥下、噛む力の機能低下サイン

むせる
咳こむ

濃い色の痰が増える

のどに食物残留感がある

食事前後で声変わりする

食事内容や好みが変わる

食事時間が長くなる

食事中に疲労感が出る

食欲不振

体重減少

家族や周りの人の
気づきも重要



機能低下による **危険リスク**

- ★ **誤嚥性(ごえんせい)肺炎**
 - ・口腔内の細菌や食べかす等が気管に入り込んで起こる肺炎
 - ・繰り返しやすい
 - ・咳こまずに発症することも多い
- ★ **窒息**
 - ・窒息する
- ★ **低栄養**
 - ・筋力、免疫力の低下
- ★ **胃腸の不具合**
 - ・消化吸収力低下、下痢・便秘



食べにくい食材

硬い(ごぼう、れんこん、たけのこ、いか、たこ等)

パサパサする(パン、芋類、ゆで卵、カステラ等)

貼り付く(のり、わかめ、レタス、もなか等)

口の中でばらける(ひき肉料理、炒飯、みじん切り野菜等)

のど通りが速い(水、汁物、なめこ等)

粘り、弾力が強い(もち、かまぼこ、きのこ類等)

粉っぽい(きなこ、ココア等)

酸味が強い(柑橘類、酢の物等)

すすって食べるもの(麺類等)



安全に食べるために・・・

- ・食事前に首回り、口、舌の運動
- ・食事前後に口腔清掃(特にマヒ側)
- ・食事前に口の中をしめらせる
- ・食べる姿勢の調整(背中、足元等)
- ・食後30分以上は仰臥体勢を保持
- ・むし歯、歯周病の治療
- ・義歯の調整

飲み込みやすいポイント ⇒ ツルンとしている、ばらつかない、まとまる、トロミがある

- つなぎ・・・バター、生クリーム、マヨネーズ、ヨーグルト、納豆、とろろ等を組み合わせる
- 低栄養予防・・・MCTオイル、オリーブオイル、はちみつ、ピーナツバター、マヨネーズ、味付けおいなり、粉飴、ドレッシング等を加えて不足エネルギーを補う
- 肉を軟らかくする・・・たんぱく質分解酵素を持つ食材(パイン、キウイ、りんご、たまねぎ、塩麴、ヨーグルト等)と組み合わせる調理する
- 市販のとろみ剤や栄養補助食品を活用する
- 飲み込みにくい物と飲み込みやすい物を交互に食べたり飲んだりする(交互嚥下)

※ 一部、岩手県栄養士会のホームページより引用しています。



～ 粥ゼリー ～

ミキサーにかけただけの粥は喉に残りやすいので、粉ゼラチンで固めて喉通りをスムーズにします。嚥下障害がある人は冷たい方が食べやすい場合があります。

材料（4食分）

米	160g
水	650cc
粉ゼラチン	12g



作り方

- ① 米と水で粥を作り、70℃以上の熱いうちに粉ゼラチンと一緒にミキサーにかける。
 - ② 冷やして固まったら、冷たいまま食べる。
- ※ 200gの粥に粉ゼラチン3gの割合で4食分。
保存は冷蔵で2日、冷凍で2週間以内。

エネルギー147kcal 食塩相当量0g



～ するっとやわらかごはん ～

お粥よりは少し米粒が残っている喉通りの良いご飯です。熱いままで食べます。

材料（5人分）

米	300g
水	720cc
粉ゼラチン	10g

作り方

- ① 米、水、粉ゼラチンをよく混ぜ合わせて、炊飯器で普通に炊く。

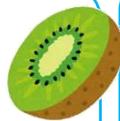
エネルギー212kcal 食塩相当量0g

～ 鶏もも肉のキウイフルーツソース煮 ～

キウイに含まれるたんぱく質分解酵素と片栗粉によって柔らかく仕上がります。

材料（2人分）

鶏もも肉（皮なし）	200g
キウイフルーツ	1個
片栗粉	大さじ1
A { 塩	小さじ1/6
おろしにんにく	1かけ分
酒	大さじ1
B { 砂糖	大さじ1
固形コンソメ	1/2個
醤油	小さじ1
水	100cc
乾燥パセリ	少々



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② ビニール袋に鶏肉、すりおろしたキウイ、Aを加えてよくもみ、30分以上なじませる。
- ③ フライパンにBを入れて熱し、②を並べ、中火で30分加熱する。
- ④ 器に鶏肉を盛り付け、残った煮汁をかけ、乾燥パセリを散らす。

※ 鶏肉、煮汁、水100ccをミキサーにかけると噛めない人用に対応可能。

エネルギー186kcal 食塩相当量1.6g



野菜は不足しがち。もうひと手間かけて食べやすさと栄養価をアップさせましょう。
ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、人参など、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な
緑黄色野菜がお勧めです!! 和え物にすると喉通りが良くなります。

和え物三種（2人分） 茹でた野菜100gにプラスしてみましよう

- ① 茹でて水気を切った豆腐50g + 胡麻ドレッシング大さじ1
- ② すりおろした長芋60g + 醤油小さじ1 + 青のり少々
- ③ マヨネーズ大さじ1 + プレーンヨーグルト大さじ1 + 塩こしょう少々



10月のテーマ「食品ロス」

作成：二戸市総合福祉センター 国保予防課 TEL 23-1316