

嚥下について知ましょう

栄養士

嚥下とは、口の中にある食べ物や飲み物、唾液などを咽頭、食道を經由して胃まで送り込む一連の動作です。嚥下障害がある人は、食べ物が間違っ気管に入ってしまう「誤嚥」に気を付ける必要があります。

嚥下食は、食べ物を飲み込む機能が低下した方に対し、飲み込みやすさに配慮した食形態で、嚥下機能の低下が見られる方でも食べやすいように、嚥下機能のレベルに応じて、とろみ付けや形態による飲み込みやすさ、食塊のまとまりやすさが調整されています。

嚥下食の分類

- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013
- 嚥下食ピラミッド
- 特別用途食品(えん下困難者用食品)
- ユニバーサルデザインフード(UDF) など



舌で
つぶせる



<嚥下しにくい食品>

- ・サラサラとした水分
- ・パサパサしているもの、乾燥しているもの
 - …イモ類、ゆで卵、パン、高野豆腐
- ・口の中でまとめににくいもの
 - …ひき肉、おから、こんにゃく、ひじき、かまぼこ
- ・張り付きやすいもの…のり、わかめ、トマトの皮
- ・粘り気の強いもの
 - …もち、団子、とろみをつけすぎた食品
- ・弾力性のあるもの…たこ、いか、こんにゃく、きのこ類
- ・硬いもの・噛み切りにくいもの
 - …ごぼう、れんこん、たけのこ、ナッツ、肉、りんご

<嚥下しやすい食品>

- ・つぶれやすい食品
 - …噛む力が弱くても食べられる
- ・のどごしがよい食品
 - …のどを通るときなめらかでベタつかない食品は、飲みこみやすい
- ・流れがゆっくりの食品
 - …流れのゆっくりしたものの方が飲みこみやすい
- ・粒がなくなめらかな食品
 - …咀嚼する力が弱いと小さな粒をすりつぶしにくい
- ・まとまりやすい食品
 - …とろみが付き飲み込みやすい

嚥下食を作る際のポイント

- ① とろみをつける
- ② 下ごしらえを工夫する
例: トマトの皮は喉に張り付き易いので剥く。
繊維を断つように切る。
- ③ やわらかく煮込む
硬いものも、箸で崩せるほど柔らかくすることで食べやすくすることができます。
- ④ 食べやすい料理を作る
→ 粉ふき芋? ポテトサラダ? カレーに入れる?
どの形態が飲み込みやすいでしょうか?

【PICK UP】とろみ剤について

サラサラした物、まとまりのない物、パサつく物には、市販のとろみ剤で粘度をつけましょう。適度な粘度で食物がまとまり、飲み込みやすくなります。とろみ剤は、片栗粉のように加熱する必要がなく、冷たいままでもとろみをつけることができます。ただし、とろみが強すぎると、口やのどに張り付いて誤嚥や食べにくさに繋がります。
適するとろみの強さは、人によって異なります。
また、とろみ剤の種類や、液体に含まれる塩分、酸度、脂肪分によりとろみの付き方が大きく異なります。
料理や嚥下状態をよく見て、とろみの程度を調節してください。



当薬局ではとろみ剤・ユニバーサルデザインの付いた食品の取り扱いがございます!
取り寄せも可能です。お気軽にご相談ください。

