# 嚥下について知りましょう

栄養士

合室だより

嚥下とは、口の中にある食べ物や飲み物、唾液などを咽頭、食道を経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、食べ物が間違って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

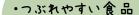


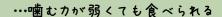


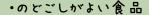
#### <嚥下しにくい食品>

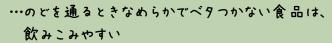
- ・サラサラとした水分
- ・パサパサしているもの、乾燥しているもの
  - …イモ類、ゆで卵、パン、高野豆腐
- ・口の中でまとめにくいもの
  - ···ひき 肉、おから、こんにゃく、ひじき、かまぼこ
- ・張り付きやすいもの…のり、わかめ、トマトの皮
- ・粘り気の強いもの
  - ・・・もち、団子、とろみをつけすぎた食品
- ・弾力 性のあるもの…たこ、いか、こんにゃく、きのこ類
- •硬いもの・噛み切りにくいもの
  - ・・・ごぼう、れんこん、たけのこ、ナッツ、肉、りんご

### <嚥下しやすい食品>









- ・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
  - …とろみがつき飲み込みやすい

### ••• 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】とろみ削について

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、とろみが強すざると、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、とろみ削の種類や、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。

Pharmanet-mie

ほほえみ薬局・高茶屋薬局 白塚薬局・すこやか薬局



