



嚥下食ってどんな食事？

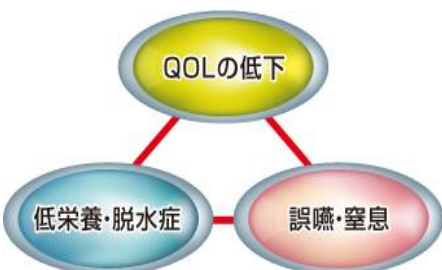


「嚥下」とは「水や食物を口から取り込んで飲み込む」ことをいいます。高齢者や脳卒中、パーキンソン病、認知症などで嚥下の機能がおかされる「嚥下障害」になると、食べ物などがうまく飲み込めず、窒息したり、誤って肺の方に送られ「誤嚥性肺炎」になったりします。また、栄養や水分がうまくとれないため脱水症状や低栄養になったりすることもあります。

嚥下障害の対策として、食べやすい食品を選んで、誤嚥や窒息をしないように工夫することが必要になります。

「嚥下食」とは、嚥下機能の低下がみられる場合に、嚥下機能のレベルに合わせて、飲み込みやすいように形態やとろみ、口の中でのまとまりやすさなどを調整した食事のことを言います。

食材をやわらかく調理し、ミキサーなどでペースト状にし、さらにはゼリー状にするなどそれぞれの摂食・嚥下の機能に応じた段階があり、現在日本では、嚥下食に段階別の分類がいくつか設けられています。



摂食・嚥下障がいによる主な問題

嚥下調整食分類2013 (学会分類2013)

病院・施設・在宅医療および福祉関係者が共通して使用できることを目的に、日本摂食嚥下リハビリテーション学会が2013年に公表

ユニバーサルデザインフード (UDF)

日本介護食品協議会作成

スマイルケア食 農林水産省作成

学会分類2013と他分類対応表



学会分類2013	UDF	スマイルケア食
0j ゼリー	—	ゼリー状 0
0t とろみも付けた 液体	—	ゼリー状 0
1j プリン・ムース	かまなくて よい	ムース状 1
2-1 ペース状 均一 粒がない	かまなくて よい	ペースト状 2
2-2 ペース状 不均一 やわらかい粒あり	かまなくて よい	かまなくて よい 2
3 押しつぶして 食べられる	舌で つぶせる	舌で つぶせる 3
4 箸で切れる やわらかさ	箸で切れる かめる (一部)	箸で切れる つぶせる 4

Point

嚥下食の作り方の注意点



料理の食材を刻んだだけのきざみ食は、バラバラになってまとまりにくいいため、ある程度厚みのある塊で、舌でつぶせるぐらいの柔らかさにします。嚥下しにくい食材は刻んだりミキサーにかけたりした後、ゼリー状、ペースト状にする、あんかけでまとめるなど、柔らかくまとまりをもつように調理します。

嚥下しにくい食材例

- ➡ こんにゃく、かまぼこ、たこなど弾力性のあるもの
- ➡ おから、ひき肉などのボロボロしているもの
- ➡ ゆで卵やほぐした魚、ふかし芋などのパサつくもの
- ➡ 生野菜、ごぼうなど繊維質の多いもの
- ➡ フライ、天ぷらなどのごわごわした衣のついたもの
- ➡ ごま、ピーナツ、大豆などの粒が残りやすい豆類
- ➡ のり、わかめ、餅など口腔内や喉に付着しやすいもの
- ➡ 酸味や辛みの強い刺激物



ゼリー状は飲み込みやすいですが、滑りが良いので誤嚥のリスクも高くなります。ゆっくりと流れ落ちていくトロミをつけたペースト状のものが良い場合もあります。



<input checked="" type="checkbox"/> 薄いとろみ  スプーンを傾けるとすっと流れる	<input checked="" type="checkbox"/> 中間のとろみ  スプーンを傾けるととろりと流れる	<input checked="" type="checkbox"/> 濃いとろみ  スプーンを傾けても形状がある程度保たれ、流れにくい
--	---	---

水分でムセがみられる方はとろみをつけます。サラサラすぎるとむせやすくなり、ドロドロすぎると引っかかりやすくなります。個人によってトロミの調節が必要です。

とろみ剤（とろみ調整食品）はたくさんの商品が市販されており、ドラッグストアなどで買うことができます。簡単にとろみをつけることができ、程度の調節もしやすく、ジュースやお茶だけでなく、味噌汁などにも使えて便利です。



好物を使用したり、感覚刺激を入れるためにやや濃いめの味付けにしたりする、体温と温度差をつける、食欲をそそる匂いや見た目の良い食器・盛りつけ方を工夫するなど、食べる意欲につなげましょう。
「食べたいものを食べられる」ことを長く続けられるようにしていくことが大切です。

おひさまレシピ



今月の食材
はちみつ

【選び方・保存方法】

国産のものは、ラベルに養蜂場が明記された「純粋はちみつ」を選びましょう。レンゲやアカシアのはちみつはクセが少なく、使いやすいです。賞味期限は非常に長く、温度の低い場所に保管すると結晶化してしまうので常温で保存します。



注意



天然のはちみつにはボツリヌス菌が混入していることがあるため、胃腸が未発達な一歳未満の乳児に与えてはいけません。

赤ちゃんに



はちみつはダメ!!!

ブロッコリーと豚肉の はちみつマスタード炒め

1人分： エネルギー 230 kcal
蛋白質 20.5 g
食塩相当量 2.5 g

【材料：2人分】

ブロッコリー 1株(250g)
油 適量
豚モモ(小間切り) 120g
マイタケ 1パック(100g)
<ほぐしておく>
塩 小さじ1/6

【A】

・ハチミツ 大さじ1・1/3
・粒マスタード 大さじ1・1/3弱
・酒 大さじ1
・醤油 大さじ1

【作り方】

- (1)鍋にお湯を沸かし、小房に分けたブロッコリーを2分弱茹でます。
- (2)フライパンに油をしき、豚モモ肉に火が通るまで炒めたら、マイタケを加えて炒めます。
- (3)マイタケがしんなりしてきたら、(1)のブロッコリーと塩を加え、サッと炒めます。
- (4)混ぜ合わせた調味料【A】を加え、全体に絡まるように炒めます。

《調理時間：およそ20分》

ハチミツは古来より、風邪や便秘、二日酔いに効いたり、寿命を延ばす効果があるといわれています。品質の良いはちみつを選んで、食生活に取り入れてみましょう。

お試しもう1品

- ①食パンにバターを塗る
- ②とろけるチーズを一枚のせる
- ③トースターでチーズがとろけるまで焼く
- ④食べる直前にはちみつをかける



行事食紹介



4月1日 お花見

❖❖ 献立内容 ❖❖

- 桜寿司
- 鯖の西京焼き
- いんげん 錦玉子
- ちくわと野菜の煮物
- 姫皮筍と
- からし菜のおひたし
- デザート



今年の福井県の桜の開花は3月22日で、満開宣言が3月27日でした。お花見献立の4月1日は、満開の晴れの日で、近くの西山公園も素晴らしい景色でした。春の和菓子といえば桜餅です。関東と関西とでは形も材料も違います。福井の桜餅は関西風ですね。



ソフト食の方にも、桜の形の具をのせました

4月29日 昭和の日

❖❖ 献立内容 ❖❖

- スコッチエッグ
- 中華そば
- 紅白なます
- プリン



昔懐かしい感じを出した献立にしてみました。

昭和の日は、もとは昭和天皇の誕生日であり、昭和の出来事を思い出して、国の将来を考える日となっています。昭和の懐かしい料理といえば、皆さんは何を思い浮かべますか。カレーライス、ナポリタン、揚げパン... また、昭和時代は食糧難の時期もありました。その後、インスタント食品が誕生し、飽食の時代へ移っていきます。安さや手軽さだけを求めず、食べ物が手元に来るまでをぜひ想像してみてください。

今月の行事食予定

- 5月4日 みどりの日
- 5月5日 こどもの日
- 5月9日 母の日



今月のテーマは嚥下食でした。飲み込む機能が低下して、嚥下食が必要となった時は、その方に合った嚥下食の形態を選ぶことが大切です。現在は、出来上がった嚥下食の商品もあります。まずは、医師や看護師、管理栄養士、言語聴覚士にご相談ください。

★お知らせ★

糖尿病教室は、感染拡大予防のため、現在お休みしています。開催が決まり次第、お知らせします。