

# 食べやすくする工夫

## 嚥下障害

「**嚥下障害**」とは、食べ物が喉につまりやすい、飲み物が気管に入ってむせるなど、物を飲み込む過程に問題が生じ、うまく飲み込めない状態のことをいいます。

### ❁ 嚥下障害を疑う症状 ❁



むせる



飲み込みが悪い



食事の時間が延びた  
口のから食べ物がよくこぼれる

### ❁ 嚥下障害により生じやすい症状 ❁



肺炎を繰り返す



体重減少



脱水

嚥下障害の方が食べやすくする方法は？

## 食べやすい食品

食べやすい食品の特徴は、密度が均一、適度な粘度がありばらばらになりにくい、変形しやすいのどを通りやすい、べたついていないなどがあります。

### ❁ ゼリー状のもの

口どけが良く、体温で溶けて口の中に残らないゼリー、水ようかんなど



### ❁ プリン状のもの

口当たりが滑らかなプリン、ムース、卵豆腐、茶碗蒸しなど



### ❁ お粥状のもの

歯がなくても簡単につぶせる、お粥、パン粥、煮込みうどんなど



# 食べにくい食品

食べにくい食品のキーワードと、食べやすくする工夫を見てみましょう。

食べにくいものの キーワード	食品例	食べやすくする工夫
パサパサ	パン・ゆで卵の黄身、凍り豆腐など 口の中の水分を吸収してしまうもの。 	・パンはフレンチトーストにする 
ペラペラ	焼きのり、海藻類、最中、ウエハース など口の中に張り付きやすいもの。 	・のりは佃煮を選ぶ ・わかめは細かく刻む 
バラバラ	フライの衣、焼き魚、そばろ、いも類 ごま、ナッツなど口の中でまとまりにく いもの。 	・餡をかける (餡かけチャーハン、魚の餡かけ) ・いも類はマヨネーズで和える 
すっぱい	トマト缶やレモンなどの柑橘類や酢な ど酸味が強く、むせやすいもの。 	・熱を与えることで、酸味を減らす。 ・だしや砂糖を加える。 
サラサラ	お茶、味噌汁など口の中にまとまりに く、喉に流れ込みむせやすいもの。 	・とろみをつける ・ゼリー状にする 