

嚥下・飲み込み



食べ物を口の中で噛み、飲み込みやすい大きさに変えて、口から喉、食道、胃へ送り込む流れを「嚥下」と言います。嚥下の障害によりうまく飲み込めなくなると、食べ物が食道ではなく、気道に入ってしまう誤嚥や窒息、さらに低栄養につながる危険性が高くなります。嚥下の状態に合わせて食べやすく調理した「嚥下食」の活用が必要になります。

嚥下の流れ

①先行期

食べ物を目で認識し
口へと運ぶ

②準備期

食べ物を噛み砕き
飲み込みやすくする

③口腔期

食塊を喉に
送り込む

④咽頭期

「ごっくん」
という瞬間

⑤食道期

食道に入った食塊が
胃へと送られる

⚠誤嚥を疑うサイン⚠

- 食べ物をよくこぼす
- 無意識によだれを垂らしていることがある
- 食べかすや薬が口の中に残る
- 食事中にせき込むことがある
- 食後のせきが増えた
- 飲み込みにくい食べ物がある
- 食事に時間がかかるようになった
- 食後に声がかすれる
- よく痰が絡む
- お茶や水でむせることがある

嚥下食のポイント

ポイント① つなぎを活用

喉の滑りを良くする油脂類やとろみを出す食材を活用してみましょう。まとまりにくいものにつなぎとして使用すると食べやすくなります。

☆つなぎになる食材☆

やまいも、じゃがいも、卵、油脂類
豆腐、マヨネーズ、はんぺん

ポイント② 加熱方法の工夫

食材を加熱することで柔らかくなり食べやすくなります。野菜は下茹でした食材を使用すれば柔らかく仕上がります。煮物は弱火でじっくり煮込み、焼き物は焦げ目をつけ不要な蒸し焼きにすると、柔らかく仕上がります！

ポイント③ 食べやすく切る

野菜等は皮をむき、繊維を断つよう切りましょう。肉は細かくきざんでミンチ状にしたり、硬い筋を切ると柔らかくなり食べやすくなります。麺類も麺を3~5cm程度に短く切ると、より食べやすくなります。

ポイント④ とろみをつける

飲み込む力が衰えてしまった高齢者にとって、サラッとした液体はむせやすくなります。とろみをつけることで、液体が喉をゆっくりと通過するようになり、飲み込むタイミングがとりやすくなります。

☆のどごしをよく食べやすくする方法☆

- ・肉に片栗粉を振って調理する
- ・寒天やゼラチンで固める
- ・とろみのあるあんをかける
- ・とろみ剤を活用する



とろみ剤の使い方

(飲み物につける場合)

飲み物にとろみ剤を加えながら混ぜます。泡だて器を使うと混ぜやすいです。ぐるぐると渦を巻くだけでなく、上下にも動かすとダマができにくくなります！





なめらか白あえ

【材料】(2人前)

木綿豆腐	1/3丁
ほうれん草	1/5束(50g)
にんじん	中1/6本
(A)すりごま(白)	大さじ1
(A)練りごま	小さじ1/2
(A)砂糖	小さじ2
(A)薄口しょうゆ	小さじ2



さらに柔らかくするには！

- ・ほうれん草は葉先だけを柔らかくゆでてたたく
- ・にんじんは柔らかくゆでてつぶす

【作り方】

- ①豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジ500wで2分加熱して水きりする。
- ②ほうれん草は柔らかくゆでて、長さ3cmに切る。にんじんは細い千切りにし、ラップに包んで電子レンジ500wで2分加熱する。
- ③ボウルに①とAを入れ、豆腐をすりつぶしながら混ぜる。
- ④ほうれん草とにんじんを③であえる。

オススメ健康食品

マイサイズシリーズ



マイサイズの5つの特徴

- ①カロリーがひと目でわかる！
- ②1人前塩分2g以下の減塩設計！
- ③濃厚さ、コクにこだわった味づくり！
- ④充実のラインアップ！
- ⑤電子レンジで簡単調理！

オナカマ食堂のご案内

おいしく食べて元気になる食堂です。
食べにくい・飲み込みにくい・糖尿病や
高血圧の食事など相談できます。

4・5月の開催日

【富田林】ご予約受付中
4/12 (水)・5/10 (水)
富田林市向陽台2-2-12
フェリスカフェ

【河内長野】ご予約受付中
4/21 (金)・5/19 (金)
河内長野市立交流センターキックス
5/21 (日)

河内長野市西之山町7-2
キタバ河内長野店2F

※ご予約は店舗のスタッフまで



テェツク
Instagramにて
栄養についても
毎週更新中！



KITABAEIYO