

* やわらかい食事を必要とする方に *

ペースト状の食事編

安全でおいしい調理のポイント

監修 藤谷順子 (国立研究開発法人 国立国際医療研究センター病院 リハビリテーション科医長)
江頭文江 (地域栄養ケア PEACH 厚木代表 管理栄養士)

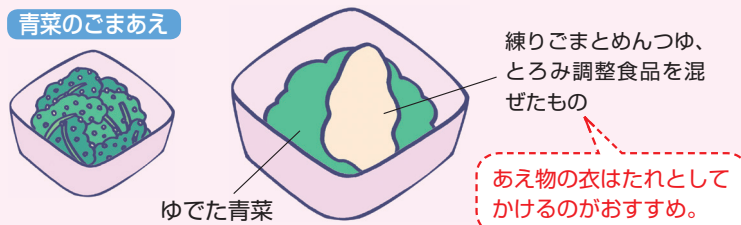
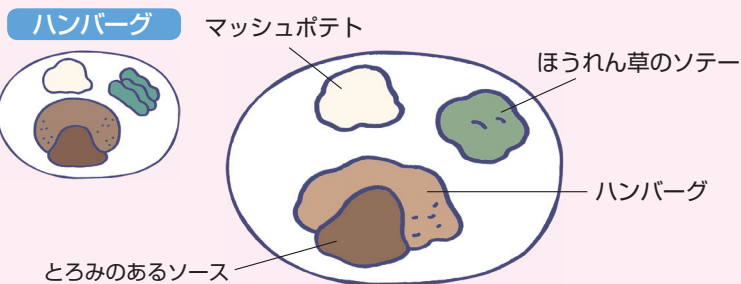
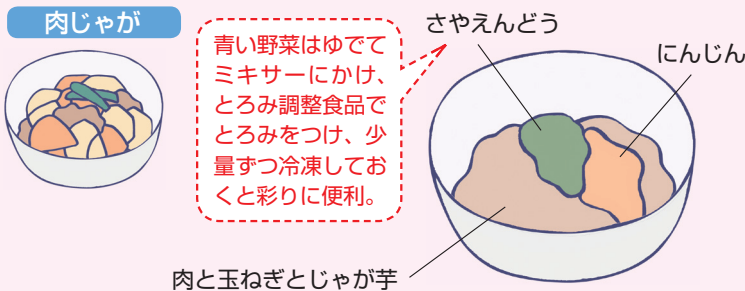
ペースト状の食事は、ミキサーなどですりつぶすことが必要ですが、嚥下機能により、完全になめらかにしたほうがよい場合と少し粒が混ざっていてもよい場合があります。医師や栄養士の指導に従って形態を調整しましょう。

ミキサーにかけたものは必ず味見をして、味やなめらかさを確認しましょう！

ポイント 1 味や色を考えてミキサーにかける

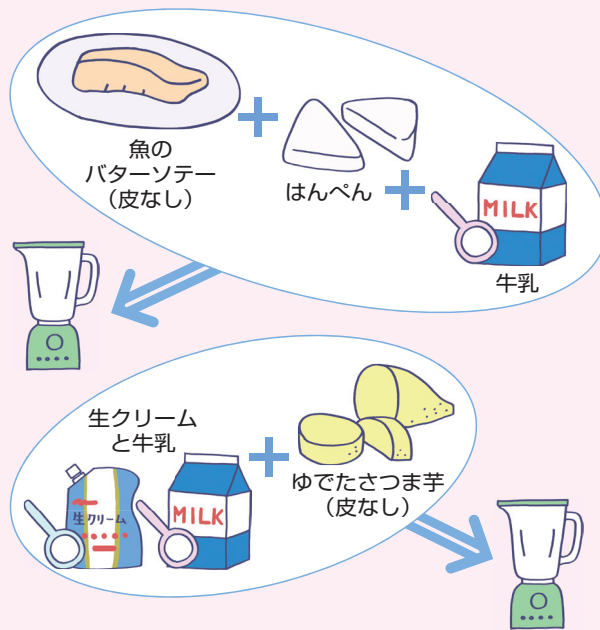
＊料理をミキサーにかける場合、下の料理例のように、食材の味や色で分けて攪拌して盛り合わせると、見た目もよく、味の変化が楽しくて食が進みます。

家族と同じ料理や市販の料理も、一工夫でおいしく！



ポイント 2 水かわりに牛乳や豆腐をプラス

＊ミキサーにかけるときの、料理に水を加えすぎると水っぽくなり、味が落ちます。料理により水かわりにだし、スープ、牛乳を使ったり、生クリーム、おかゆ、はんぺん、豆腐などを加えると、味も栄養もアップします。適切な状態と味になるよう、様子を見ながら加えましょう。



すりつぶす器具のいろいろ

- ＊ミキサー：ある程度水分のあるものを粉砕する。
- ＊ハンドブレンダー：少量の粉砕に便利。
- ＊フードプロセッサー：水分の少ないものを粉砕する。



ポイント 3 おかゆのべたつきは酵素入りゲル化剤で防ぐ

＊おかゆや芋などでんぷんの多い食品をミキサーにかけるときは、アミラーゼという酵素を含むゲル化剤を加えると粘りのあるべたつきが抑えられ、安全に食べやすくなります。

＊酵素入りゲル化剤を加えたおかゆは、とろみの少ない食材のつなぎにも使えるので、小分けにして冷凍しておく便利です。

ポイント 4 たれやソースで食べやすく

＊ミキサーにかけた料理の味が物足りないときや、なめらかさに欠けるときは、とろみのあるたれ、ソースなどをかけましょう。

＊市販の総菜についている甘酢あんやみそだれ、濃度のあるドレッシングなども利用できます。

ポイント **5** 液体のとろみづけは適切な状態に

- ✳さらさらの液体はむせや誤嚥の要因になりやすいので、とろみ調整食品でとろみをつけると安心です。
- ✳とろみのつけすぎは逆に誤嚥や、食感が悪くなって食欲低下の要因になるので、注意して用いましょう。



●とろみ調整食品の使い方の注意

- ◎指導されたとろみの状態に合った使用量（製品に記載）を守りましょう。
- ◎液体を混ぜながら加えてよくかき混ぜ、しばらくおいてからとろみの状態を確認します。
- ◎牛乳や液状の栄養調整食品、また、温度が高い液体はとろみがつきにくい傾向があります。

ポイント **6** 栄養不足が気になるときは栄養調整食品の活用を

- ✳**栄養調整食品**は少量でエネルギーやたんぱく質、各種ビタミンやミネラルをまとめて摂取できます。
- ✳**ドリンクタイプ**はポタージュやプリンなどにアレンジもできます。



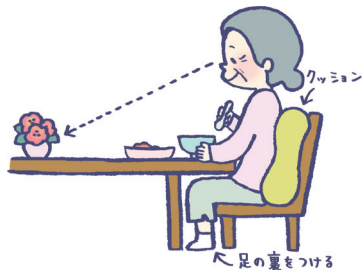
栄養調整食品はさまざまな味があって飲みやすい！

食事を摂るときのアドバイス

◎食べるときは、足の裏を床につけて

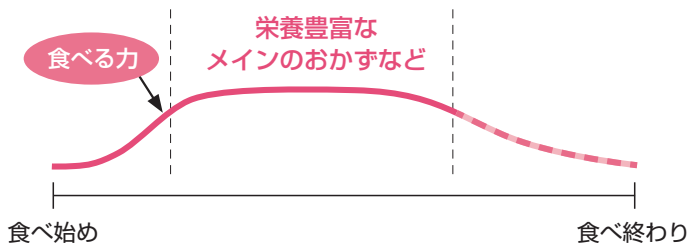
安定した姿勢も誤嚥防止の重要なポイントです。

- ◆いすにすわるときは、足の裏を床にしっかりつけ、上体が起きるようにクッションで調整します。
- ◆あごは上がりすぎず軽く引いた状態が望ましく、食卓の少し先に視線を向ける工夫をしましょう。
- ◆ベッドで食事をする場合も、膝を立てて足の裏にクッションなどを当ててずれないように安定させます。また、首が後ろに反らないように工夫します。



◎疲れが出ないうちに栄養価の高いおかずを

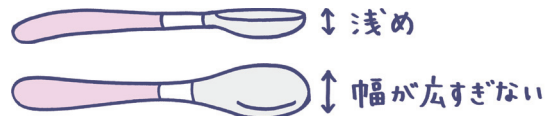
- ◆飲み込む機能が弱い人は食事に時間がかかり、後半には疲れて誤嚥のリスクも高くなります。
- ◆食欲も食べる力も上向きなうちに、なるべく栄養豊富なメインのおかずなどを優先して摂るようにしましょう。



◎スプーンは小ぶりで浅めがおすすめ

- ◆スプーンの幅が広すぎたりくぼみが深すぎたりすると、1回に口に入れる量が多すぎて、むせや食べこぼしの要因になります。

柄は持ちやすい長さで



◎交互嚥下でのどの通りをスムーズに

- ◆食べ物が口の中やのどに残りやすい場合は、のどを通りやすいもの（とろみのある飲み物など）を食事と交互に摂ると、残留物がのどを通りやすくなります。これを交互嚥下といいます。
- ◆食事量が少ない人は、栄養調整食品のゼリータイプを食事と交互に摂るのもよいでしょう。

