

* やわらかい食事を必要とする方に *

形のあるやわらかい食事編

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)

ポイント 1 むせや誤嚥、窒息に気をつけたい食品例

(調理の工夫で食べやすくできるものもあります。)

弾力が強いもの、かたいもの

こんにゃく、貝類、イカ、タコ、かまぼこ、
繊維のかたい野菜、きのこ、漬物、ナッツ

さらさらした液体 (裏面参照)

水、お茶、汁物

すっぱいもの

酢の物、かんきつ類

パサつくもの、パラパラしたもの

ビスケット、きな粉、パサついたパン、ふかし芋、
かたゆで卵、凍り豆腐、ふりかけ

口の中やのどに貼りつきやすいもの

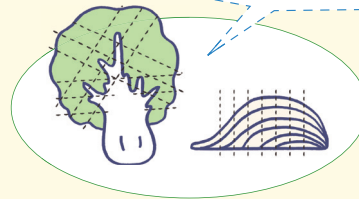
わかめ、のり、もち、レタス、ウエハース、もなか

ポイント 2 舌でつぶせるやわらかさに

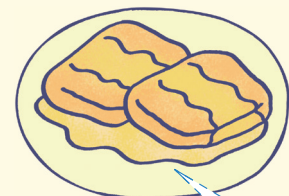
* 「口の中でつぶしやすく、まとまりがよくなめらかな形態」
が、食べ物を飲み込みやすくするポイント。それには適度な水分が必要です。肉や野菜はいたためて刻むより、一口大でよく煮込むほうが食べやすいです。

* 食材の性質を考えて調理し、舌でつぶせるかを常に確認しましょう。

野菜は繊維や筋を切るように包丁を入れて。



肉や野菜は加熱次第でやわらかに。



パンはフレンチトーストにするとしっとり。

ポイント 3 つなぎ・とろみでやわらかく、まとまりよく

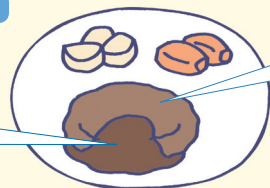
* 口の中でばらけたり、パサついたりしやすいものは、水分や油脂、とろみや粘りのあるものでつなぎ、まとめる工夫をします。栄養価も高まります。

つなぎやとろみづけになる食品

- ・マヨネーズ
- ・練りごま
- ・シチューなどのルー
- ・卵
- ・牛乳
- ・ヨーグルト
- ・生クリーム
- ・豆腐
- ・ひきわり納豆
- ・モロヘイヤ
- ・かぼちゃ
- ・山芋
- ・じゃが芋
- ・アボカド

ハンバーグ

とろみのあるソースをかけて

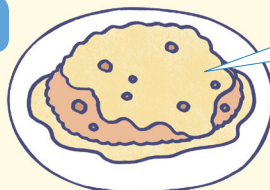


やわらかくするつなぎ→卵、玉ねぎのすりおろし、牛乳、パン粉など。

ひき肉はつなぎ材料を増やしてよく練るとソフトに。

あんかけチャーハン

とろみのあるソースをかけて

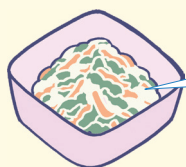


チャーハンにはとろみのあるかき玉スープをかけても。

ほぐした焼き魚、チャーハンなどはとろみのあるあんなどをかけて。

青菜とにんじんの白あえ

とろみのあるソースをかけて



ひじきの煮物なども刻んで白あえにすると食べやすい。

葉物野菜などはゆでて刻み、マヨネーズや練りごま、つぶした豆腐、ひき割り納豆などであえて。

ポイント 4 おかゆは芯まで均一のやわらかさに

おかゆや軟飯は、飯粒のかたさにむらがあると誤嚥の一因になります。

* 米から炊く方法：芯まで均一のやわらかさになり、おすすめです。炊飯器のおかゆモードか、なべで炊きます。1食分ずつ冷凍し、電子レンジで加熱解凍すると便利です。

* ごはんを煮返す方法：煮えむらが残りにやすいので、弱火でじっくりと1時間ほど煮ます。



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 活用すると便利な市販の「やわらか食」

- ✳調理が大変なときは、「やわらか食」など食べる機能に合わせた形態に調理されたユニバーサルデザインフードを使うと便利です。



雑炊や煮込みうどんにも応用できます。

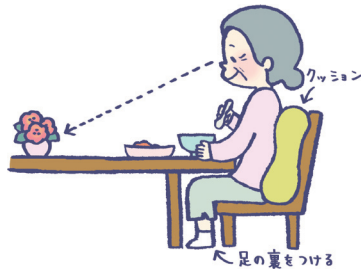
ユニバーサルデザインフードとは
日常の食事から介護食まで幅広くお使いいただける、
食べやすさに配慮した食品です。

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

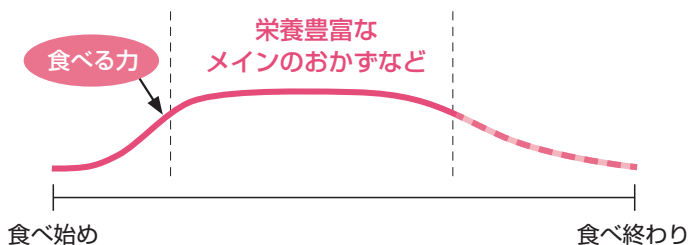
安定した姿勢も誤嚥防止の重要なポイントです。

- ◆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

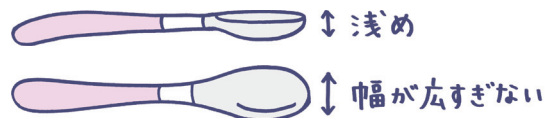
- ◆飲み込む機能が弱い人は食事に時間がかかり、後半には疲れて誤嚥のリスクも高くなります。
- ◆食欲も食べる力も上向きなうちに、なるべく栄養豊富なメインのおかずなどを優先して摂るようにしましょう。



◎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。

