

名古屋掖済会病院

在宅用嚥下調整食パンフレット (やわらか食)

嚥下調整食学会分類2013 コード4



様

入院中はやわらか食と水分には(薄い・中間・濃い)とろみをつけて摂取していました。
退院後に摂取可能な食事は嚥下調整食4と(薄い・中間・濃い)とろみです。

歯茎で噛める
軟らかい食事

水分にとろみをつける

水分には少しとろみをつけて、普段の食事に
一手間加えていただければ多くの制限はなく
摂取していただけます。

市販されている介護食を使用する場合は以下のマークを確認して
いただくと安心して食べていただけます。



ユニバーサル
デザインフード



スマイルケア食



特別用途食品

次ページ以降で嚥下調整食やとろみの付け方の説明、食べにくい食品、
調理の工夫、姿勢の工夫、レシピを少し掲載しています。
長く在宅で過ごせるよう参考にいただけると嬉しいです。

嚥下調整食学会分類2013



	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
飲んだ時	ストローで容易に吸うことができる	舌の上でまとめやすい ストローで吸うのは抵抗がある	送り込むのに力が必要 ストローで吸うことは困難
見た目	スプーンを傾けると ずっと流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後 にはうっすらと跡が残る程度の付着	スプーンを傾けると とろとろと流れる カップを傾け、流れ 出た後は全体に コーティングしたように 付着	スプーンを傾けても、 形状がある程度 保たれ、流れにくい カップを傾けても流れ 出ない(ゆっくりと塊と なって落ちる)
写真			

学会分類 2013	嚥下食 ピラミッド	IIDF	スマイルケア食	特別用途食品
Oj	L0 (開始食)		0	許可基準Ⅰ
1j	L1・L2 (嚥下食Ⅰ・Ⅱ)	かまなくて よい	1	許可基準Ⅱ
Ot	L3の一部 (とろみ水)		0	
2-1	L3 (嚥下食Ⅲ)	かまなくて よい	2	許可基準Ⅱ 許可基準Ⅲ
2-2	L3 (嚥下食Ⅲ)	かまなくて よい	2	許可基準Ⅱ 許可基準Ⅲ
3	L4 (移行食)	舌で つぶせる	3	
4	L4 (移行食)	歯ぐきで つぶせる 容易に かめる	4	

OK

次のような食感の食べ物は、むせたり、喉に詰まる可能性があります

サラサラ ×
水や水のように
さらった液体
例: 水 お茶
ジュース など

パサパサ ×
水分の少ないもので、
ぱさつきやすい
例: パン カステラ
ゆで卵 クッキー
いも類 など

バラバラ ×
口の中でバラバラになって
まとまりにくいもの
例: かまぼこ ごはん粒
いか たこ こんにやく
たけのこ れんこん など

すっぱい ×
酸味が強く、
むせやすいもの
例: 柑橘類 酢の物
オレンジジュース など

ベタベタ ×
粘りの強いもの
例: もち 団子
生麩 など

かたい ×
硬くて噛めず、のどに
つまりやすいもの
例: ナッツ類 大豆 など

ペラペラ ×
口の中に付着
しやすいもの
例: のり わかめ
青菜類 最中の皮
ウエハース など

工夫することで食べやすくなります

**”いつものコップ
いつものスプーン”を
見つけるのがポイント**

とろみのつけ方

飲み物や液状の食品に
とろみ調整食品を入れ
ながらかき混ぜます
※ダマになりにくくします
※とろみ調整食品により
希望のとろみ具合にする
必要な分量は異なります

溶かしてから約2～5分、と
ろみの状態が安定するまで
待つ
※食品により安定する
のに時間がかかるものがあ
ります(牛乳や濃厚流動食
品は10～15分必要)

とろみの状態や温度を
確認する

**飲み込み
やすくする
ポイント**

適度な水分を含ませる
ぱさつきを防ぐために適度な
水分が必要です

**とろみをつけて
ばらけるのを防ぐ**
食材にあん風のとろみを
つけて、口の中で
ばらけるのを防ぎます

つるんとさせる
ゼラチンなどで固めると
口の中でばらけることがな
く、のどごしが良くなります

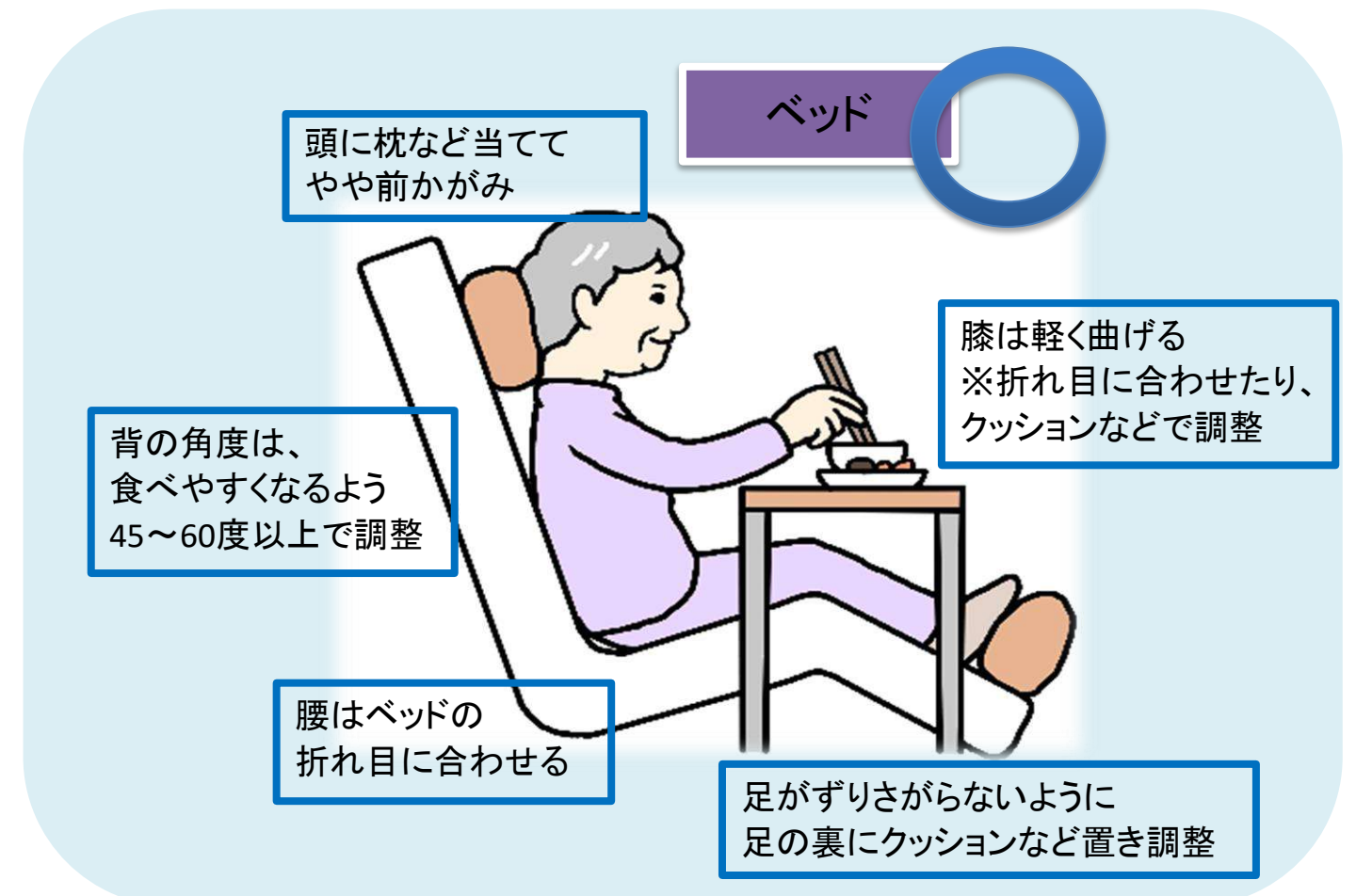
**さらさらした液体には
とろみをつける**
お茶などの液体には
とろみをつけて、むせるのを防
ぎましょう

油脂やつなぎでまとめる
マヨネーズなど油性のソースで
食材をまとめましょう
卵や小麦粉などのつなぎを、
加熱前の挽肉に混ぜてまとまりを
よくしましょう

調理方法を工夫する
素材の形状を変えたり、軟らかく
調理すると飲み込みやすくなります
煮る・蒸す・つぶす・する

	調理ポイント	調理例
肉類	・筋を切ったり、二度引きするなど下処理をする ・加熱し過ぎない ・一度蒸してから煮る、揚げてから煮る ・タレにとろみをつける ・挽肉を形成して煮る、蒸す(豆腐や山芋を混ぜて軟らかくする) ・挽肉をそのまま使用する場合にとろみやクリーム状料理にする ・赤身より脂質のある肉を使用する ・つなぎにパン粉や卵を使用する  	ハンバーグ 肉団子 麻婆豆腐 グラタン クリーム煮
魚介類	・隠し包丁で繊維を切る、骨は取り除くなどの下処理をする ・焼き物は身がしまるが、ホイル焼きなどは野菜と一緒に調理するためしっとり、軟らかくなる ・煮物は汁を多めに作り、汁にとろみをつける ・エビ・たこ・かに・いか等はすり身にする(豆腐や山芋を混ぜて軟らかく) ・かれい・ヒラメ・ぎんだら・ぶり・金目鯛などは加熱しても硬くなりにくい  	マグロや サーモンの刺身 鯖の西京焼き 鮭のマヨネーズ 焼き 鰻の蒲焼き (皮は取る) つみれ
卵・大豆製品	・半熟卵や卵加工品は食べやすい ・固ゆで卵の黄身はパサパサしているので食べづらい ・大豆そのもの(丸のまま)は誤嚥・窒息しやすいため加工食品を中心にする ・タレにはとろみをつける ・納豆は卵や山芋などと混ぜる ・豆乳を加工して使用する ・がんもどきや高野豆腐などの煮物は口の中で汁と固形物が分離されるので、誤嚥の可能性がある  	温泉卵 茶碗蒸し(具材も軟らかい物) 卵豆腐・豆腐 スクランブル エッグ ひき割り納豆
野菜・いも・果物	・野菜のかたい皮は厚くむく、湯むきする ・繊維に直角に切る、葉先を使用する ・多めの煮汁で煮て、汁にとろみをつけて、絡めて食べる ・酢の物は酸味が強いとむせるので、だし汁を多めにするなど工夫する ・イモ類は軟らかく煮る(冷えると硬くなる) ・油脂を加えてなめらかにする ・イモ類はつなぎに利用しやすい ・果汁が多い果物(スイカやみかんなど)は果汁と果肉が分離するので誤嚥の可能性がある ・硬い果物は加熱して軟らかく   	煮浸し 炊き合わせ ポテトサラダ(他の具も軟らかい物) 果物缶詰 コンポート ジャム
穀類	・たまごかけご飯、雑炊など米粒に汁が浸透していると食べやすい ・麺の長さは3～5cm程度に、軟らかく茹でる ・つゆにとろみをつけたり、山芋を麺に絡めると食べやすい ・パンはミルクに浸すとよい 	全粥 パン粥 フレンチトースト あんかけうどん
乳製品	・牛乳は料理に取り入れる(ゼリー、シチュー、グラタンなどに使用しやすい) ・ヨーグルトは和え物などに使用しやすい 	ヨーグルト 牛乳寒天

安全に食べるためには姿勢の調整も大切です。



口腔ケア

食べた後にはしっかり口腔ケア(歯磨き)を行いましょう。
歯の間、口の中に食べかすを残さないことがポイントです。
口腔ケアは誤嚥性肺炎予防につながります。

＜必要物品＞※個人に合わせて準備してください
歯ブラシ、口腔ケア用拭き取りシート、スポンジブラシ(使用する場合は洗浄用と洗口液用でコップ2個)、
薬のみorコップ、うがいした水を捨てる器、鏡
＜状況に応じて必要な物品＞
保湿剤、舌ブラシ、歯間ブラシ

1: 物品準備

- ・必要物品を準備する
- ・座位が可能な方は座位、座位が困難な方はベッドで60～90度に拳上もしくは側臥位

2: 口腔内の観察

痰の付着、舌苔の有無などの観察をしましょう
※乾燥が強い場合、保湿剤を塗ってからケアを行うと亀裂防止になります

3: ブラッシング

- ・歯ブラシを水に浸し、歯磨き粉を付けて渡す
- ・自己にてできない場合、不十分な場合は介助をする
- ※ペンを持つように歯ブラシを持ち、細かく動かすのがポイントです

4: 含嗽(ぶくぶくうがい)

- ・水を口に含ませ、口腔内を十分にすすぐ
- ・汚染水を吐き出す
- ★含嗽困難な場合は5・6へ

6: スポンジブラシで口腔粘膜を清拭

- ① スポンジブラシを洗口液に浸し、水分を軽く切り口腔粘膜を清拭。
- ② 汚染したら洗浄用コップで洗浄。
- ③ ①②を繰り返し、口腔内の汚染を除去する。
- ★舌の汚染が強ければ舌ブラシを使用

5: 拭き取り

- ・口腔ケア用拭き取りシートを使用し、食べかすや歯磨き粉などが残らないように丁寧に拭き取る(2～3枚は使用)

7: 口腔内を保湿

ケア後の口腔内の保湿維持を目的とする。
1円玉大程度の保湿剤を口唇・口蓋・舌に薄く塗布
※手の甲で伸ばしてから使用

8: ケア後の確認

付着物が残っていないか確認する
※鏡を使用、もしくは家族の目で確認

義歯洗浄

毎食後外した義歯を義歯ブラシまたは歯ブラシでブラッシング。食物残渣や義歯性プラークを除去する。
★歯磨き粉(歯磨剤)は義歯の表面に傷を作り、細菌繁殖の原因になるので使用しない
★1日1回は洗浄剤を使用して洗浄して、義歯の清潔を保ちましょう

体とテーブルの距離が遠い

椅子・車いす

背中が丸くなっている

あごが上がっている

椅子とテーブルが高すぎたり低すぎたりする

足が浮いており姿勢が不安定

ベッド

仰向けに近い状態

テーブルが高い、体との距離が遠い

体がずれて姿勢が不安定、腰が曲がっている

嚥下体操

食べるための筋力を維持することも
口から食べ続けるためには必要です。
自分に合わせた体操・回数を毎日、食前に行いましょう。

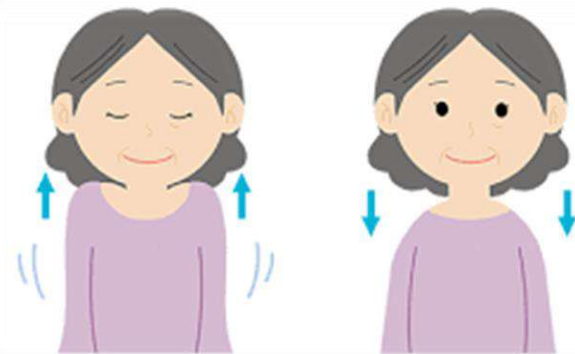


<首の運動>

右へ1回、左へ1回首をまわします
左右に1回ずつ、ゆっくり首を曲げます
※首が痛い人、術後の人は無理を
しないようにしてください

<肩の運動>

肩をすくめるように上げて、
力をすっと抜いて肩を下へ下します
2～3回繰り返します
肩を中心に両手をゆっくり、
前後に2～3回ずつ回します
※肩に痛みのある人は
無理のないようにしてください



<喉の周りの運動>

額に手を当てます
抵抗を加えながら、おへそを覗き
込むように強く下を見ます※ゆっくり
5秒数えながら行いましょう
3～5回行いましょう
※喉のあたりに力が入っているのを

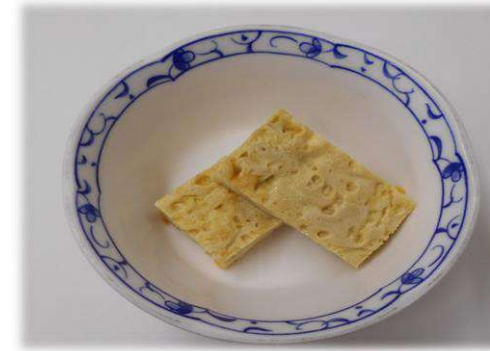


<頬の運動> 頬を膨らませたり、引っ込めたりします(2～3回)

<舌の運動> 舌を出したり、引っ込めたり、左右に動かします(各2～3回)

これらも有効な体操になります

卵焼き



4人分の食材

使用食材	分量
卵	6個
長芋	50g
砂糖	20g
しょうゆ	15g
サラダ油	適量

【作り方】

- ①長芋の皮をむき、すりおろしておく
- ②卵をボールに割り、すりおろした長いも・調味料を加えよく混ぜておく
- ③フライパンにサラダ油をしき、中火で卵を焼く

【調理のポイント】

・すりおろした長芋を加えることで、まとまりがあり、ふんわりとした卵焼きに仕上がる

麻婆豆腐



4人分の食材

使用食材	分量
木綿豆腐	2丁
鶏ももミンチ	100g
おろし生姜・にん	適量
水	400cc
赤味噌	お好み量
しょうゆ	お好み量
中華の素	お好み量
サラダ油	適量
片栗粉	適量

【作り方】

- ①鍋にサラダ油と、おろしにんにく、しょうがを入れ火にかける
- ②水to鶏ももミンチを加え、火をかけながら塊にならないように加熱する
- ③調味料を加え、最後に豆腐を入れ煮込む
- ④片栗粉を水で溶き、鍋を火にかけて加え、とろみをつける

【調理のポイント】

・ミンチ肉は大きい塊にならないように注意しましょう
・市販の麻婆豆腐の素を使用しても大丈夫です