

中越NST摂食嚥下指導媒体の使用について①

食事の基本編 1部

食事の基本編 しっかり食べて低栄養を予防しましょう！

主食・主菜・副菜をそろえて

主食 → エネルギーになる
主菜 → 丈夫な体をつくる
副菜 → 体の調子を整える

※こまめな水分補給で脱水予防
脱水、便秘、転倒や心臓疾患の予防に繋がります。
食事以外でも、こまめに飲むようにしましょう

間食を上手に取り入れる
一度に食べられないものは、食事の合間におやつを取り入れて、栄養補給しましょう！
間食は食事に影響がないよう量と時間を決めて摂りましょう！

※月1回は体重を測りましょう！
減ってきたら低栄養のサインかも！
低栄養になると・・・
筋力が落ちる 体力が落ちる
回復しにくくなる 転倒しやすくなる
○骨折しやすくなる。 ○風邪をひきやすくなる。

中越NST 初版

- ・A3プリントでの使用をオススメします。
- ・嚥下食の指導以外でも、低栄養予防に対する指導にも活用いただけます。

嚥下障害 軽度編 2部

経管経 食べる力に合わせた食事
【オスメ食品】
【調理のポイント】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

中越NST 初版

おすすめレシピ
～軟らかく調理したものが中心です～

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

中越NST 初版

- ・軽度編、中等度編についてA3プリントでの使用をオススメします。
- ・中等度編について、3段階にレベル分けされています。中等度の中でも、各食形態に応じた媒体をご使用下さい。

嚥下障害 中等度編 全3部(A・B・Cレベル各1部)

中等度 A 食べる力に合わせた食事
【調理のポイント】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

中越NST 初版

中等度 B 食べる力に合わせた食事
【調理のポイント】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

中越NST 初版

中等度 C 食べる力に合わせた食事
【調理のポイント】

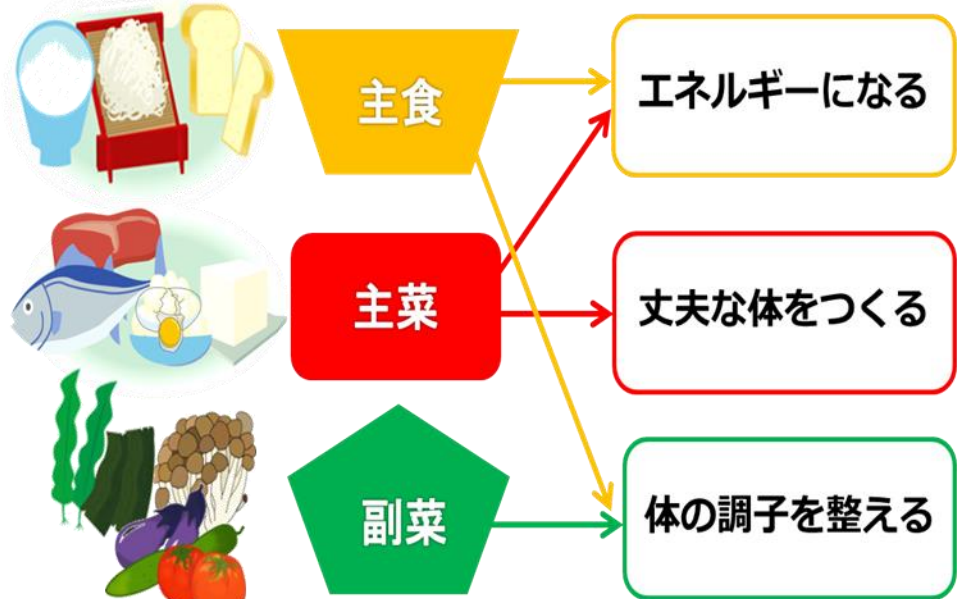
【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

【食べる力に合わせた食事】
食べ方が低下しても、残りの食事の摂取量を工夫して食事を楽しむことができます。
一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを提供しましょう。
【飲み込みにくい食材・料理】

中越NST 初版

しっかり食べて**低栄養**を予防しましょう！

主食・主菜・副菜をそろえて



* こまめな水分補給で**脱水**予防

脱水、便秘、脳梗塞や心筋梗塞の予防に繋がります。
食事以外でも、こまめに飲むようにしましょう

間食を上手に取り入れる

一度に量が食べられないひとは、食事の合間におやつを取り入れて、栄養補給しましょう！

間食は食事に影響がないよう
量と**時間**を決めて摂りましょう！



* 月1回は体重を測りましょう 減ってきたら**低栄養のサイン**かも！

低栄養になると...

- | | |
|---------------|-------------------|
| 筋力が落ちる | 体力が落ちる |
| ○ 転びやすくなる。 | ○ 病気やけがが、治りにくくなる。 |
| ○ 骨折しやすくなる。 | ○ 風邪をひきやすくなる。 |



食べる力に合わせた食事

学会分類コード 4

噛む力、飲み込む力が低下しても、軟らかさや食べ物の形態を工夫すれば食事を楽しむことができます。

一人ひとりの能力に応じて食べやすいものを選びましょう。

【飲み込みにくい食材・料理】

①サラサラとした液体	水、お茶、汁物
②かたいもの	肉、ナッツ類、ごま、いか、きのこ類、こんにやく
③スジっぽいもの	青菜類、ごぼう、れんこん 魚料理
④歯や口、のどにくっつきやすいもの	もち、団子、生麩、のり、わかめ、もなかの皮
⑤パサパサしているもの	蒸した芋類、焼いたパン、挽肉
⑥すすらないと食べられないもの	麺類、お茶漬け
⑦すっぱいもの	酢、柑橘類

これらの食べ物はむせたり、喉につまったりする可能性がある
ので、**とろみをつける、小さく刻んであんをかける**
など食べやすくする工夫が必要です。



【オススメ食品】

魚介類 	白身魚(カラスカレイ、タラなど)、鮭、はんぺん * 魚は骨や皮に注意が必要。 * 焼き魚や練り物は噛みにくいです。
肉 	鶏肉(皮なし)、スジなし肉、ヒレ肉、挽き肉 * 肉のスジや鳥肉の皮などは噛みにくいです。 * 一口大に切ってあげたり、ひき肉を活用。
卵 	温泉卵、卵豆腐、茶碗蒸し * オムレツやスクランブルエッグでもよいですが、 硬焼きにならないように注意しましょう。
豆腐 	絹ごし豆腐・おぼろ豆腐 * 木綿豆腐は水分少なくパサつきやすいです。
乳製品 	ヨーグルト、フルーチェ * 牛乳でむせる人は、とろみをつけましょう。
芋類 	ポテトサラダ、とろろ芋、マッシュポテト * 芋はパサつきやすいので、煮汁や油を活用すると良いです。
野菜 	大根、南瓜、人参、白菜、玉葱、キャベツなど * 野菜の茎や皮は硬いので避けましょう。 * 軟らかく加熱しましょう。
果物 	バナナ、桃、メロン、果物缶 * 酸味の強い果物、種・皮やスジには注意しましょう。
穀類 	軟飯、お粥、おじや * ごはんは水を多くして、軟らかくしましょう。
油脂類 	マヨネーズ、バター、植物油 * 油を使うことで、パサつきを抑え、まとまりやすくなります。

【調理方法のポイント】



おすすめレシピ

～軟らかく調理したものが中心です～



①全粥

②白身魚のあんかけ

③卵とじ

⑤いちごヨーグルト

④蒸し茄子

①全粥



鍋にご飯と水(ご飯の2倍量)を入れ、火にかけます。
“ふつふつ”してきたら弱火で5分。
火を止め、ふたをして10分蒸らします。

②白身魚のあんかけ



白身魚は料理酒小さじ1杯をふり、蒸し器または、
電子レンジで蒸します。
あんをかけると食べやすくなります。

③卵とじ



里芋は一口大に切り、あられ麩と一緒に軟らかく
煮て、卵でとじます。

④蒸し茄子



茄子は皮をむいて、しばらく水に漬けアク抜き後、
軟らかく蒸します。

⑤いちごヨーグルト



ヨーグルトにいちごジャムをかけるとカロリー
アップができます。

楽しい雰囲気の仕事は、五感にはたらきかけ心と体に
栄養を与えます。見た目にもおいしく、食べやすく、
飲み込みやすい食事になるよう調理や盛り付けを工
夫しましょう。



食べる力に合わせた食事

学会分類コード 2-1



食べる力に合わせた食事になると・・・

病院での食事の名前は 食です



☆ 粒がなくなめらかなべたつかない 食事です。
ミキサーをかけて作ります。

☆ とうもろこしでとろみを付け
喉の通りを良くします。

* 必要な器具・・・ミキサー
必要であれば濾し器



調理のポイント

① 主食＜ご飯→ミキサー粥＞

- ・ご飯と水の割合を、1：5にしてお粥を作ります。
（＊7分粥程度でつくると程よい粘りになります）
- ・それを粒が残らないようにミキサーにかけます。
- ・お粥が固すぎた場合はお湯などを加えながら、
食べやすい粘り気にします。



② 主菜＜生揚げと肉の中華炒め→豆腐と肉の中華煮ミキサー＞

- ・調理済みの主菜をミキサーにかけて作ります。
- ・出来上がったままではミキサーにかかりにくいので、細かく切って
だし汁や煮汁などの水分を足しながらミキサーにかけます。
- ・魚のおかずの場合は骨を取り除いてからミキサーにかけます。



③ 副菜＜ほうれん草ののり和え→ほうれん草のだし浸しミキサー＞

- ・茹でて柔らかくなった野菜を味付けして、
だし汁を加えながらミキサーにかけます。
- ・繊維や粒が残らないように注意します。

* どうしても繊維や粒が残る場合は、
濾し器で濾します。



加える水分量が・・・

多すぎる : カサが増えてしまい、必要な栄養量をとるために
食べなければいけない量が増えてしまいます。

少なすぎる : べたつきやすくなり飲み込みづらくなることがあります。

目安は具材：汁が1：0.5～1程度です。

食べる力に合わせた食事

学会分類コード 2-1～2-2



食べる力に合わせた食事になると・・・
病院での食事の名前は

食です



- ☆粒が残らず、口の中でまとまりやすいなめらかな形態。
- ☆ミキサーをかけた後、とろみをつけたり、食材をムース状、ゼリー状にかためます。
- ☆おかゆはミキサーにかけます。
必要であればゼリー状にします。
- ☆とろみ剤やあんをかけ、喉の通りを良くします。

必要な器具・・・ミキサー デジタルの計り
必要であれば濾し器



調理のポイント

①主食<ご飯→ゼリー粥>

- ・お粥が熱いうちにゲル化剤（スベラカーゼ）を混ぜ、ミキサーにかけます



②主菜<生揚げと肉の中華炒め→豆腐とえびの中華煮ムース>

1. 味付けをしながら軟らかく煮る。
2. 具材と煮汁を分け、具材と煮汁が1：1になるように煮汁の量を調整する。
3. 加熱した2の煮汁に指定の分量のゲル化剤を入れ、加熱しながら溶かす。
4. 具材と煮汁をあわせてミキサーにかけ、粒がなくなったらバット等に移す。

具材が100gなら煮汁も100ml



③副菜<ほうれん草ののり和え→ほうれん草ののり和えムース>

1. ほうれん草を軟らかくなるまで茹で、調味料とあわせる
2. 1のほうれん草と同量のだし汁と、指定の分量のゲル化剤を用意する
3. 加熱しだし汁にゲル化剤を入れ再度加熱し、溶かす
4. ほうれん草とだし汁をあわせてミキサーにかけ、粒がなくなったらバット等に移す

■ゲル化剤について■

ゲル化剤：お粥やおかずをゼリー状、ムース状に固めるもの。
とろみ剤：飲み物などにとろみをつけるもの。※固まらない。

使用しているゲル化剤() ()

食べる力に合わせた食事

学会分類コード 2-2~3



食べる力に合わせた食事になると・・・
病院での食事の名前は

食です



- ☆多少大きさにバラつきがありますが、**まとまりやすくべたつかない**形態です。
- ☆食材は刻み小さくし、あんをかけたり、とろみ剤でまとめます。
- ☆お粥は粒と水分が分かれてしまわないように注意します。
- ☆食材の大きさの目安は**5mm~1.5cm程度**です。

5mm=5円玉の穴の直径



調理のポイント

①主食《ご飯→おかゆ または ミキサー粥》

- ・お粥を食べる際、漬物やのり佃煮など塩分の多いものを混ぜると離水してしまい、誤嚥しやすくなることがあるので注意しましょう。

※必要な方にはお粥をミキサーにかけます。

※離水・・・（お粥の場合）お粥の粒と水分が分かれること



②主菜《生揚げと肉の中華炒め→豆腐と肉の中華煮》

- ・軟らかくした食材を一口大程度に切り、味付けをします。あんをかけたり、とろみ剤でとろみをつけると飲み込みやすくなります。

※みじん切りほど細かくしすぎると、口の中でバラけてしまい誤嚥しやすくなることがあるので注意します。

※5mm程度とやや細かめにする場合は、まとまりやすくするために、あんをかけます。



③副菜《ほうれん草のいれ和え→ほうれん草のお浸し》

- ・葉物の野菜は筋が残りがちのため、筋の多いものは避けましょう。
- ・野菜は食べやすい大きさにカットします。

□ ■ 軟らかく調理する際のポイント ■ □

初めから小さくカットしてしまうと、煮ても軟らかくなりにくいので、初めは大きくカットして煮て、軟らかくなったら小さくカットします。

食べる力に合わせた食事

学会分類コード 1-J

_____さんに合ったお食事は、

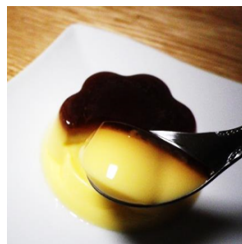
_____食です。

1. 適した食事形態



粥ゼリー

粒がなく、噛まなくてよい。
口に入れた時に水っぽく
ならないもの。
お粥ならゼリー状にします。



プリン

スプーンですくったときに崩れず、
口に入れた時に広がらないもの。
プリン・ムース・ゼリーなど。



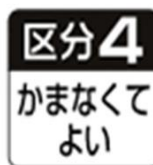
ゼリーの中でも、こんにゃくゼリーのような
弾力の強いものや果物が入ったゼリーなど
は、飲み込めずに**窒息の危険性**があるので
選ばないでください。

2. 市販品の例

* スーパーなどで購入できる商品は少なく、
具なしのゼリー、プリン、ヨーグルトなどです。



* 介護食品を利用する場合は、
『**ユニバーサルデザインフード区分4**』の表記の
もので**ゼリーやムース状の食品**が良いです。



このマークが目印です！

※ドラッグストアでもこの表記の食品の取り扱いが
少ないため、**通信販売が便利**です。



←「ヘルシーネットワーク」の
通信販売カタログ

電話：0120-918-950

<http://www.healthynetwork.co.jp>

3. 市販品を組み合わせた献立例と注意点



(左下から時計回りに)
・粥ゼリー
・フルーツゼリー
(果物の粒など入っていないもの)
・ヨーグルト

注意！

ゼリーの汁はむせる危険があります。必ず汁を切ってから食べましょう。



・メイバランスジェリー
(明治)

注意！

メイバランスジェリーは絞ると最初のうちは分離した水分が多く出てきます。
すぐに口をつけず、水分を出し切ってから食べましょう。

1食あたりの品数や量は人それぞれです。
医師・看護師・管理栄養士・言語聴覚士に
確認しましょう。



* このお食事を食べる方は、飲み込みの機能が大きく低下しているため、誤嚥性肺炎を起こす危険性が高く、**食べるときの姿勢や意識状態などにも注意が必要です。**

* ここで紹介したお食事は“**栄養補給**”というよりも“**お楽しみ**”という考え方です。
そのため、胃瘻・経鼻胃管などの食事以外の方法で十分な**栄養補給**を行う必要があります。

～市販品選びでよくある質問～

Q1.牛乳寒天は大丈夫ですか？

A.寒天で固めたものは、口の中でばらけやすく、危険ですので選ばないでください。

Q2.卵豆腐やごま豆腐も良いですか？

A.卵豆腐は口の中でばらけやすく、ごま豆腐は弾力が強くてべたつきやすいので 飲み込みにくいです。どちらも適していません。



飲み込みの力が落ちてきたら

1. 水分にとろみをつけましょう

お茶、水、味噌汁、煮物の汁・・・これらの液体は、のどを流れるスピードが速いため、気道に入り込みやすく、その結果むせる、といった『誤嚥』が起こりやすいです。
肺炎を起こす原因の一つであり、また、誤嚥していてもむせない場合もあります。
のどを流れるスピード遅くするために、**液体にはとろみをつけましょう。**



とろみ剤はドラッグストアなどで購入できます。
様々な種類があるため、使いやすいものを選びましょう。

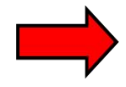
2. 個人にあったとろみをつけましょう

とろみは強くつければ安心！という考えは間違いです。

強すぎるとろみは、逆に飲み込みにくなる場合もありますので、その人その人にあったとろみをつけましょう。

※**専門のスタッフ**(医師・看護師・言語聴覚士・管理栄養士など)に**適したとろみを確認しましょう。**

薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
		
スプーンを傾けるとすーっと流れ落ちる。	スプーンを傾けるととろとろとゆっくり流れる。	スプーンを傾けても形状が保たれ、流れにくい。

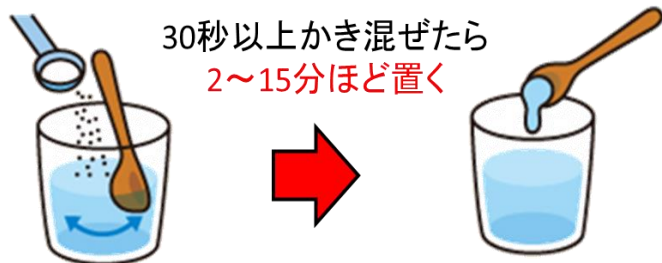


さんに適したとろみは

とろみです

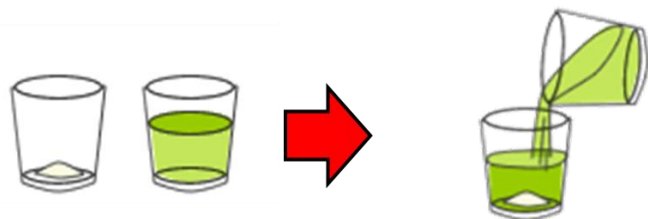


3.上手にとろみをつける方法



飲み物や液状の食品に、
かき混ぜながらとろみ剤
を加えます。

もう一度30～60秒ほど
かき混ぜて、状態を確認
します。



とろみがつきやすい

お茶(50℃)・・・約2分
水(20℃)・・・約3分
冷水(10℃)・・・約8分
みそ汁(60℃)・・・約10分
果物ジュース(10℃)・・・約20分
牛乳(10℃)・・・約30分

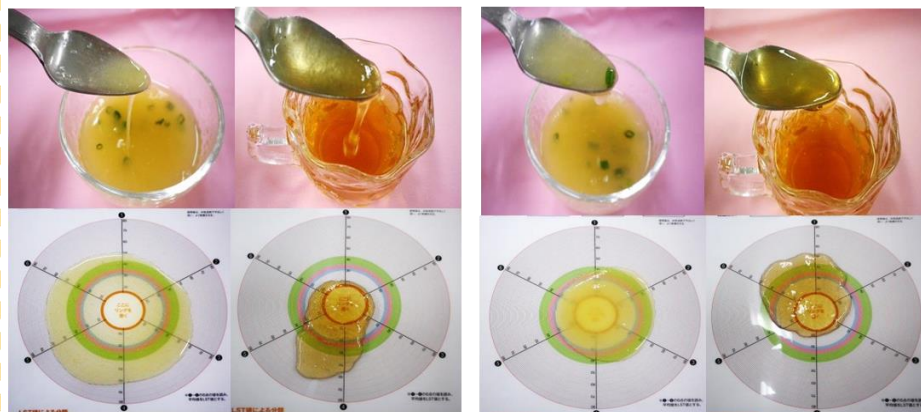
30秒かき混ぜてから、とろみが
安定するのに要する時間(目安)



とろみがつきにくい

とろみをつける時の注意点

★かき混ぜてすぐでは、とろみは安定しません！
「とろみが弱いかな？」と思っても、すぐに
追加せず、少し時間を置いてから判断しましょう。
(※飲み物の温度や種類によってとろみがつく速さが違います。)



▲とろみ剤を加えて2分後の
味噌汁(左)とお茶(右)

▲とろみ剤を加えて10分後の
味噌汁(左)とお茶(右)

★とろみを強く調整したいときは・・・

同じ飲み物でとろみを濃くしたのを作り、それを
加えましょう。

一度とろみがついたものにとろみ剤を追加すると、
溶けずにダマができてしまいます。



飲み物を入れるコップやとろみ剤を
量るスプーンなどは、専用のものを
決めておきましょう。

会社名	咀嚼対応食 *トロミ調整 不可	嚥下 対応食	詳細	価格 (税込表示)
長岡店 0258-37-3271 〒940-0027 長岡市西藏王2-5-3 * 栃尾地区は 「見附店」対応	「やわらか食」 学会分類 コード4 食材の形そのままに 歯茎や舌でつぶせる硬さ	対応なし	宅配弁当 注文、 キャンセル 前日まで 配達地域 旧長岡地区	やわらか食 777円 (おかずのみ) 820円 (おかず+お粥) 普通食 540円 (おかずのみ) きざみ対応無料
東京都 江戸川区松江7-8-10 フリーコール 0120-911-030	学会分類 コード4 「やわらか食セット」	「ソフト御膳」 (2タイプから選択) 学会分類 コード3 「ムース食セット」	賞味期限 約3か月 商品状態 冷凍 ヤマト クール宅急便 *新潟県内	「やわらか食」 2食×3セット 3,396円 「ムース食」 2食×3セット 3,396円
中越NST 初版				

食べる力に合わせた食事

学会分類
コード

2-1

べたつきなく、粒が全くない
ペースト、ミキサー状

【区分4】



ユニバーサルデザインフード

「やさしい献立」キューピー



2-2

べたつきなく、
若干の残渣ある(粥粒程度)
ペースト、ミキサー状

かまなくてよい



3

やわらかく、
まとまりやすくなっている

【区分3】



ユニバーサルデザインフード

舌でつぶせる



【区分2】



ユニバーサルデザインフード

歯ぐきでつぶせる



4

スプーンや箸で切れる
やわらかさ

【区分1】

容易にかめる

食べる力に合わせた食事