

嚥下障害の食事療法

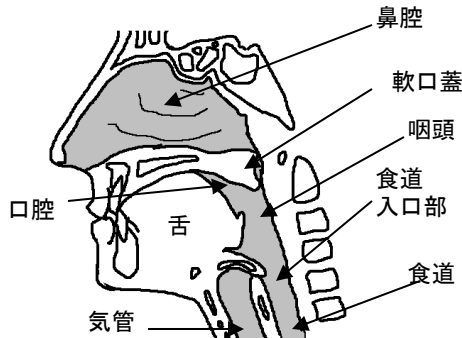
嚥下障害患者さんは、栄養状態も良くない場合が多いことから、嚥下機能とともに患者さんの医学的安定性の評価を考慮しながら、治療・管理を進めていく必要があります。そして、対応の目標は患者さんの摂食・嚥下能力を最大限に引出し、医学的に安定した摂食法を確立することです。

嚥下障害では、食べたいもの思うように食べれないため、欲求不満がつのり、精神的ストレスになるため、本人が楽しく食べれる環境作りや精神的援助が不可欠です。

1) 嚥下障害の問題点

嚥下障害の問題点は、食物が食べれなくなるだけではなく、食物が通る食道と空気が通る気管が交差しているため、気管に入った水分や食物が肺に入り、それが原因で嚥下性肺炎を起こすこともあります。さらに、摂食不足を起こし低栄養を招きます。

また、高齢者は消化機能や胃のボリュームなどにより1回の食事量が低下するため、3回の食事だけでは1日の必要栄養量の摂取が難しいため分食やオヤツなどのデザートなど間食を進めるなど食事回数の工夫も必要です。



2) 調理の工夫

【固める】

ゼラチン 18℃で溶けるので咽頭部に残っても体温で溶けるため比較的安心です。 1.6%が飲み込みやすい固さ。

※室温25℃以上では1.8% 寒 天

口の中でバラバラになるため誤嚥しやすいので気を付ける。 ※嚥下初期治療開始には不適当です。

粉寒天0.25% (24時間冷蔵庫) 【トロミ】

増粘剤 加熱や温度に関係なくトロミがつけれます。

デンプン 温度や濃度により粘度が異なり、咽頭部のベタツキに注意。

3) 食事療法の基本

最適な体位と食物形態を確認し、食事に集中し、疲労しない時間内に食べ終わるように配慮しましょう。 また、食事の量・質・回数などに注意し、特に不足しやすいエネルギー・たんぱく質やカルシウム・鉄等が豊富に含まれ水分の不足も招かないものが望ましい。

目標設定 エネルギー 30~35kcal/kg

たんぱく質 1.2~2.0g/kg

カルシウム 600mg 鉄 10mg

《好ましい食事形態》

プリン状	プリン、豆腐のあんかけ、茶碗蒸、ムース
ゼリー状	スープゼリー、牛乳ゼリー、果汁ゼリー、煮こごり
ポタージュ状	シチュー、ポタージュ(南瓜、豆、じゃが芋)
乳化状	ドリンクヨーグルト、アイスクリーム、
マッシュ状	マッシュポテト、南瓜マッシュ(ゆめめ)
とろろ状	生卵、とろろ汁、納豆ペースト
ネクター状	白桃缶、りんごコンポート、バナナペースト
粥状	お粥、パン粥、くず湯、煮込みうどん
ミンチ状	まぐろのたたき、つみれ、肉団子あんかけ

《注意が必要な食品》

スポンジ状	凍り豆腐
繊維状	せり、もやし、たけのこ、ごぼう、セロリ
かまぼこ状	かまぼこ、ちくわ、焼き魚
酸味	酢の物、酢味噌和え、
刺激	辛子、わさび、七味
その他	もち、のり、わかめ、ウエハース、こんにやく、水
	ジュース、ナッツ類、揚げ物、生野菜、焼き芋、
	ゆで卵、丸い飴

【栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	Ca	Fe
プリン1個	100~120kcal	2~3g	81	0.6
ヨーグルト1個	80~100kcal	5~6g	144~180	0.1~0.2
牛乳200cc	120~140kcal	6~7g	220	0.1~0.2
アイスクリーム1個	200~250kcal	3~5g	130~195	0.1~0.2
豆腐1/2丁	100kcal	7~8g	67~77	1.2~1.4
卵1個	75~90kcal	6~7g	26~31	0.9~1.1
納豆40g	80kcal	6~7g	40	1.3

摂食・嚥下機能にあわせた食事

東海大学医学部付属八王子病院

1

摂食・嚥下機能にあわせたの食事の目的は、「誤嚥せずに必要な栄養量を充足する」ことです。現在の摂食嚥下機能態を把握・理解し、状態に応じた食形態での食事摂取が大切です。

point



咀嚼・嚥下に向かない食品

- 水分の多いもの：水・ジュース・味噌汁等
- パサつくもの：焼き魚・ゆで卵・トスト
ふかし芋・高野豆腐等
- 硬いもの：干物・いか・たこ等
- 噛みにくいもの：こんにゃく・なめこ・かまぼこ等
- 付着するもの：のり・わかめ・もち等
- 粒が残るもの：ピーナツ・大豆（枝豆）等
- 酸味の強いもの：酢の物・梅干し・柑橘類等
- 繊維の硬いもの：たけのこ・もやし・蓮根等

2

摂食・嚥下
の状態

- 加齢に伴う嚥下機能低下
- 脳梗塞後などで軽度嚥下機能低下
- 軽度誤嚥防止食

- 嚥下反射に遅延がある場合
- 咀嚼困難な場合
- 中等度誤嚥防止食

- 食塊形成が困難な場合
- 嚥下反射に遅延がある場合
- 重度誤嚥防止食

- 咀嚼困難な場合
- 咽頭への送り込みが困難な場合
- 食道狭窄時
- 口腔癌・舌癌術後

食事の種類

トロミ食

ペースト食

ゼリー食

液状食

調理方法のポイント

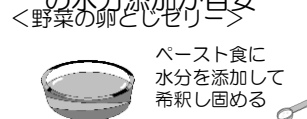
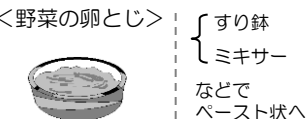
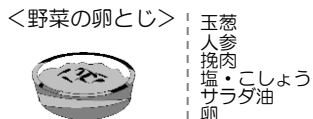
- 煮込む・蒸すなどの軟らかく仕上がる調理法を取り入れる
- 片栗粉や増粘剤を利用し適度な硬さに調整する。
- 焼く・揚げるなどのパサつく調理法はさける。

- トロミ食をすり鉢やミキサーなど利用しペースト状にする。
- 片栗粉や増粘剤を利用し適度な硬さに調整する。

- ペースト食にだし汁・コンソメスープなどで希釈したものを、ゼラチンや寒天で凝固させる。
- 固形物が中に残らないよう、丁寧にミキサーにかけ、同量強の水分添加が目安

- ペースト食にだし汁・コンソメスープなどで希釈する
- 固形物が中に残らないよう、丁寧にミキサーにかける。

料理例



凝固剤について

<ゼラチン>

水分量に対して1.6%～1.8%の重量のゼラチンを添加し冷やし固める。
※固めた後、常温で離水するので注意

<寒天>

水分量に対して0.8%～1.6%の重量の寒天を添加し、冷やし固める
※寒天は口の中でバラバラになり易く誤嚥の危険性があるため、硬さに注意する。

3

1日に必要なエネルギー量

kcal

- 1口量は少なめに
- 飲み込み終わるまで次の食物を口入れない
- 分割食を取り入れる

穀類

- 軟飯・おかゆが基本
- 水分を加え硬さ調整
- 増粘剤や山芋などを添加し粘度調整

果物

- 舌でつぶせるものを使用
→バナナ・もも・熟した柿
- 皮は噛み辛いので剥く

魚類

- 脂の多い魚を利用
- 蒸す・煮るなどの調理を取り入れる（刺身も可）

大豆製品

- 豆腐を利用する
- 大豆の煮物など、口の中でバラバラになるようなものは避ける

油脂類

- マヨネーズ・生クリーム
ごまペースト・バターなど、脂質を多く含む食品を料理に取り入れる

菓子類

- 市販のデザートを手に入れ利用する。
- ★ゼリー・プリン・アイス
- ☆ジュース・ココア

芋類

- 煮込んで軟らかく
- マッシュ状が食べやすい
- できるだけ水分を含ませて摂取する

乳製品

- 牛乳が摂りづらい場合はヨーグルトで可
- ヨーグルトはゼリー状に固めてあるものが良い

肉類

- 脂の多い肉・挽肉を利用
- 煮込み料理など、軟らかく仕上がる調理方法を取り入れる

卵類

- 様々な料理に使用できる
- 火を通しすぎないように注意する

野菜類

- 野菜の葉先など軟らかい部分を利用する
- つぶす・軟らかく煮込む等の調理法を取り入れる

栄養補助食品
(ゼリー状・液状)

- 水分補給とともに、エネルギー・蛋白質などを効率よく補給できる。