

嚥下調整食を召し上がっている患者様へ

摂食・嚥下とは？

食べ物を見てから、口に取り込み、よく噛んで飲み込むまでの一連の動作を「摂食・嚥下」といいます。この働きに障害がおき、食事が飲み込みにくくなることを「摂食・嚥下障害」といい、これにより誤嚥や窒息などのリスクが高まります。



嚥下障害が及ぼす影響

●必要な栄養素や水分が確保できない →

低栄養

脱水

●食べ物や飲料が気管に入る → → →

誤嚥性肺炎

窒息



誤嚥を防ぐために**食べやすい食事(嚥下調整食)**と**食べる環境を整えることが大切です!!**

食べる環境を整えて誤嚥や肺炎を予防!!

●安全に食事をするためには、調理形態を工夫するとともに姿勢にも配慮する必要があります。また、食事時はしっかり覚醒しているが確認し、意識がぼんやりしている時は無理に食事を勧めないよう注意しましょう。

食べやすい姿勢

- 1 背筋を伸ばしてあごを軽く引き、やや前かがみ
- 2 背もたれのあるいすに深く腰かける
- 3 テーブルの高さは、腕を乗せてひじが90度に曲がる程度
- 4 体とテーブルの間はこぶし一つ分くらい開ける
- 5 いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- 6 足は床につける

食べにくい姿勢(例)

姿勢が安定しないと、食べ物が口に上手く運べずこぼしたり、誤嚥につながる恐れがあります。

- 背中が丸くなっている
- あごが上がっている
- 飲み込みにくくなります。
- 体とテーブルの距離が遠い
- いす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
- 前かがみの姿勢がとりにくくなります。

出典：はつらつ食品

●口の中に食べかすが残ると誤嚥する危険性が高くなります。また、汚れた唾液が気管に流れ込むと肺炎の原因となります。そのため口の中をきれいに保つよう心がけましょう。



誤嚥を予防する食事の工夫

好ましい食品

- ゼリー状（ゼリー・にこごりなど）
- プリン状（プリン・豆腐・ムースなど）
- マッシュ状（芋・かぼちゃ・根菜類など）
- とろろ状（とろろ芋・生卵など）
- かゆ状（全粥・パン粥・くず湯など）



好ましくない食品

- むせやすい
水、お茶、汁物、ジュース
- ばらけやすい
クッキー、葉野菜、炒り豆腐
- はりつきやすい
もち、のり、わかめ
- ぱさつきやすい
パン、焼き魚、脂肪の少ない肉

調理・食べ方の工夫

- ゼラチンなどのゲル化剤（ゼリーにする素）で、ゼリー状にする。

※ゲル化剤はカタログで御紹介いたします。

- 液体にはトロミをつける。

トロミ調整食品を加えて、液体にはトロミをつけることで誤嚥の予防になります。しかし、トロミをつけすぎると逆に飲み込みにくくなるため、注意が必要です。



- 必要なエネルギーを確保するために、油脂類や栄養補助食品を効率的に使う。

油で炒める、マヨネーズやドレッシングをかけるなど油脂類を利用し、エネルギー確保をしましょう。魚や肉など水分が少なく、ぱさつきやすいものは野菜や油脂を加えることでなめらかで軟らかいゼリーになります。



ブロッコリーのサラダ

また、栄養補助食品を活用し、不足しがちなエネルギーやたんぱく質、微量元素などの栄養素を補うのも良いでしょう。

※栄養補助食品はカタログで御紹介いたします。

- 一口量と喫食時間に注意する。

一度にたくさん口の中に入れると、誤嚥や窒息のリスクが高まります。小さめの浅いスプーンを使用しスライス状に切って食べるようにしましょう。

また、喫食時間が長くなると、食べ疲れから誤嚥のリスクも高まるため、1回の食事時間は30～40分を目安にしましょう。

少量ずつスライス状にすると、飲み込みやすい♪



あなたの食事を紹介します

様に必要なエネルギー量は

1日

kcalです。



①主食

☐ 提供していません

☐ トロミミキサー粥



☐ ミキサー粥ゼリー



☐ 水切り粥（固めの粥）



☐ 3分粥・5分粥・全粥



☐ 軟飯



☐ 並飯



②副食(おかず)

☐ 嚥下訓練用のゼリー



☐ トロミミキサー食



☐ ゼリー食（つぶし食）



☐ 細かいきざみ食



☐ 1口大のきざみ食



☐ 軟菜食



③液体(汁物や飲み物)

A：水分

☐ ゼリー状

☐ トロミ付き

☐ トロミ無し



水分補給ゼリー

お茶ゼリー



トロミ調整食品



B：汁物

☐ 提供していません

☐ トロミ付き

☐ トロミ無し

液体につけるトロミ濃度 %

※個人によって適したトロミ濃度は異なりますので、管理栄養士や言語聴覚士からのアドバイスを参考にしましょう。

備考