

嚥下通信 Vol.15

2021年1月

テーマ: **誤嚥**しやすい食べ物



「むせやすくなった」

「食事に時間がかかるようになった」

「噛めないものが増えて食事を残すことが多くなった」

などが生じてきた場合、

食事の形態を見直しましょう!!

● 口の中やのど・上あごにくっつきやすく粘りが強いもの

例) 焼き海苔、わかめ、もなかの皮、ウエハース、のり、もち、
薄切りのキュウリなど生野菜、練り製品、あんこ、生麩、だんご



対策

- ・焼き海苔ではなく佃煮に
- ・生野菜は塩でもんでしんなりさせたり、皮をむく



● 噛み切りにくい、固いもの

例) たこ、いか、貝類、ごぼう、りんご、こんにゃく、
きのこ類、れんこん、たけのこ



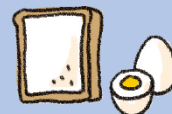
対策

- ・小さい一口大(2cm大)に切る
- ・なるべく舌でつぶせる程度の軟らかさに煮る



● 水分が少なくパサパサしているもの

例) パン、カステラ、クッキー、マドレーヌ、
いも類、高野豆腐、ゆでたまご



対策

- ・ゆで卵はマヨネーズと和える
- ・パンはパン粥にしたり牛乳などに浸して食べる



* 噛む力や飲み込む力に合わせた食事のとり方が大切です。
気になる方がいれば管理栄養士や言語聴覚士へ相談しましょう!!