

食事療法

飲み込みやすい食事（嚥下食）について

- ・食事中にむせたり、うまく飲み込むことができなくなる状態を「嚥下障害」といい、食べた物が気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」と呼びます。食べる量が減り、体力低下を招くだけでなく、窒息や肺炎の危険もあるため、食事の形態を工夫したり、食事の時の姿勢を正しくすることが必要です。

食べにくい食品

イメージ	食品の形状	具体的食品
サラサラなもの	水や水のようにさらっとした液体	お茶、みそ汁、ジュースなど 
バラバラなもの	硬くて食べにくく、口の中でバラバラになってまとまりにくいもの	肉、かまぼこ、いか、たこ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、れんこんなど  
パサパサなもの	水分の少ない物	パン、カステラ、いも類、ゆで卵、クッキー、高野豆腐(水分は多いがむせやすい)など 
ペラペラなもの	口の中に付着しやすいもの	のり、わかめ、青菜類、最中の皮、ウエハースなど
ベタベタなもの	粘りの強いもの	もち、だんご、生麩など
すっぱいもの	酸味が強く、むせやすいもの	酢の物、柑橘類、オレンジジュースなど 
硬いもの	喉につまりやすいもの	ピーナッツ、大豆(丸のまま)など 

食べ方の工夫も忘れずに

- ・急がず、ゆっくり
- ・少量ずつ口に入れ、よくかんで
- ・口の中のものは飲み込んでから次のものを入れる
- ・テレビを観ながら等の「ながら食べ」はやめる



※食事介助する方へ

- ・召し上がる方の前に座ると圧迫感を与えます。召し上がる方の斜め横あたりに座り、食べ物は下の方から口へ運ぶ」がポイントです。



食べやすい姿勢の一例



◎いすでの食事の場合

- ・あごを軽く引き、やや前かがみで
- ・背は90度
- ・足は床につける
- ・体とテーブルの間は握り拳1つ程度開ける
- ・いすの高さはひざが90度に曲がる程度
- ・テーブルの高さは腕を乗せてひじが90度に曲がる程度

◎ベッドでの食事(リクライニング位)の場合

- ・オーバートーブルの利用
- ・背の角度を食べやすくなるよう調整
- ・頭に枕などを当てて、やや前屈みで
- ・腰はベッドの折れ目に合わせる
- ・膝は軽く曲げる(膝下にクッションを当てる)
- ・足がずり下がらないように足の裏にクッションを当てる

市販品 お勧めの

- ・ゼリーやプリンなどのゼリー状食品
- ・絹ごし豆腐、卵豆腐などの豆腐状食品
- ・ドラッグストアやスーパーで販売している高齢者向けのやわらか食品を利用しても良いでしょう。「高齢者ソフト食」や「ユニバーサルデザインフード【UDF】」のマークが付いた食品がお勧めです。また、通信販売で飲み込みやすさに配慮したおかずも購入できます。



嚥下食Ⅳの作り方

「歯ぐきでかめる軟らかい食事」「水分にとろみを付ける」ことがポイントです。

〔調理のコツ〕

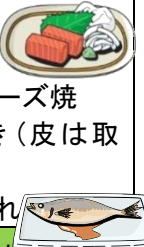
- ① 硬いもの→煮込む・蒸す・つぶす・する
- ② サラサラした液体→とろみをつける(とろみ剤の利用)
- ③ バラバラなもの→マヨネーズやドレッシングなどの油脂食材や卵や小麦粉などのつなぎでまとめる。
食材にあん風のとろみをかける
- ④ パサパサするもの→適度な水分を含ませる
- ⑤ ゼラチンやとろみ剤で固めてツルンとさせる



☆必要な調理器具等：ミキサー、フードプロセッサー、ハンドミキサー、すり鉢

☆とろみ剤：ミキサーにかけた料理を固める製品や、水分にとろみを付ける製品が市販されています。
片栗粉、コーンスターチでとろみを付けたり、ゼラチンでゼリー状にすることもできます。

嚥下食Ⅳ・食材別の調理のポイントとお勧め料理

肉類	調理のポイント	お勧め料理	魚介類	調理のポイント	お勧め料理
	- 挽肉を成形して、煮る、蒸す。 - 挽肉をそのまま使う場合はトロミやクリーム状料理で。 - 赤身より脂質のある肉を。つなぎにパン粉、卵を用いる。 	- ハンバーグ - 肉団子 - 麻婆豆腐 - グラタン - クリーム煮		生、ゆでる、蒸す、煮るがお勧め(骨は除く)。 - かれい、ヒラメ、ぎんだら、ぶり、金目鯛は加熱しても硬くならず食べやすい - 加熱して硬い魚やえび、いか、かに、たこはすり身にする。	- まぐろの刺身 - トロやあじのたたき - 鰯の煮魚 - 鯖の西京焼 - 鮭のマヨネーズ焼 - 鰻の蒲焼き(皮は取る) - いわしつみれ 
卵・大豆製品	調理のポイント	お勧め料理	野菜・いも・果物類	調理のポイント	お勧め料理
	- 半熟卵や卵加工品は食べやすい - 大豆そのもの(丸のまま)は誤嚥しやすいため、加工品を中心に。 ※高野豆腐、きな粉はむせやすい 	- 温泉卵、茶碗蒸し、卵豆腐、スクランブルエッグ - 豆腐、生湯葉、ひきわり納豆		- 野菜や芋は歯茎や下でつぶせる程度に軟らかくする。 - バナナ、いちご、メロンはそのまま。硬いものは加熱か、すりおろしで。 	- 煮浸し、炊合わせ - じゃがいも煮付け - かぼちゃ含め煮 - ポテトサラダ - 果物缶詰、コンポート 
穀類	調理のポイント	お勧め料理	乳製品	調理のポイント	お勧め料理
	- 全粥が基本。餅や団子は避ける。 - パンは誤嚥や窒息の危険があり、水分を補って。 - 麺は歯茎や舌でつぶせる程度に。麺は口に入る長さに切る。	- 全粥、軟飯 - パン粥 - フレンチトースト - あんかけうどん 		- 液体でむせる場合は牛乳にも注意を。寒天を加えて固めた牛乳寒天にすると食べやすい。 - ヨーグルトは食べやすく、お好みでバナナやいちごを加える。	- ヨーグルト - 牛乳寒天 

嚥下食Ⅲ（ムース食）の作り方

1. 一度調理した料理（ご家族と同じ料理）を再調理する

一度調理した料理や食材をミキサーにかけます。さらさらした状態のものはとろみ剤でムース状（プリン状）になるように固めます。

☆必要な調理器具等：ミキサー、フードプロセッサー、ハンドミキサー

☆とろみ剤：ミキサーにかけた料理を固める製品や、水分にとろみを付ける製品が市販されています。片栗粉、コーンスターチでとろみを付けたり、ゼラチンでゼリー状にすることもできます。

2. ムース状やペースト状の食材や料理を利用する

（例）全粥、とろろ汁、温泉卵、卵豆腐、絹ごし豆腐、ヨーグルト、水ようかん、アイスクリーム、プリン、ゼリー類

「プリン状の軟らかさ」「水分にはとろみを付ける」ことがポイントです。

嚥下食Ⅲ・食材別のレシピの一例

肉料理

- ・ すき焼きムース（肉じゃがでも OK）
（1 人前栄養量：73kcal 蛋白質 5.6g 塩分 1.5g）

（材料 1 人前）
牛肉 25g
だし汁 75cc
砂糖 5g
薄口醤油 9cc
トロミ剤 適量

（作り方）
① だし汁に砂糖と醤油を加えて加熱。
② ①に牛肉を加えて煮込む。
③ ②をミキサーにかける。
④ ③を鍋に移し、トロミ剤を加えて 80℃以上に過熱する。
⑤ ④を型に移して固める。

☆肉もムース状にすることで食べられます。豚肉や鶏肉で作ることもできます。

魚料理

- ・ 焼鮭ムース
（1 人前栄養量：106kcal 蛋白質 8.6g 塩分 1.6g）

（材料 1 人前）
鮭 25g
豆乳 75cc
砂糖 4g
濃口醤油 9cc
トロミ剤 適量

（作り方）
① 鮭を焼く。
② 鍋に豆乳、砂糖、醤油を入れて加熱。
③ ①と②を合わせてミキサーする。
④ ③を鍋に移し、トロミ剤を加えて 80℃以上に過熱する。
⑤ ④を型に移して固める。

☆豆乳を加えることでざらつきを抑え、栄養価も UP します。鰯や鯛などの白身魚でも良いでしょう。

卵・大豆製品

- ・ 茶碗蒸し
（1 人前栄養量：78kcal 蛋白質 6.4g 塩分 1.0g）

（材料 1 人前）
卵 1 個 50g
だし汁 100cc
薄口醤油 5cc

（作り方）
① 卵を溶く。
② ①にだし汁と醤油を加えて、よく混ぜる。
③ ②の液卵を器に入れて蒸し器に入れ、弱火で 8～10 分蒸す。

☆飲み込みやすくするため、一般的な茶碗蒸しより卵が多く、やや硬めになります。誤嚥を防ぐため具材は入れず、シンプルな卵だけの茶碗蒸しです。

トロミ剤は各メーカーから市販されており、商品ごとの使用量を確認してお使い下さい。

野菜・いも・果物類

- ・ トマトのプチゼリー
（1 人前栄養量：23kcal 蛋白質 0.9g 塩分 0.3g）

（材料 1 人前）
トマトジュース 100cc
トロミ剤 適量



（作り方）
① 鍋にトマトジュースを入れ加熱。
② ①にトロミ剤を加えて、80℃以上でよく混ぜる。
③ ②を型に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

☆トマトジュース以外にも野菜ジュースや果物ジュースでも作れます。野菜の煮物や煮浸しなどをミキサーにかけてムースにしても良いでしょう。

☆芋類はマッシュ状にすると食べやすくなります。軟らかくなるまで煮て、すりつぶし、最後に生クリームやサラダ油、マヨネーズと合わせるとなめらかになります。



嚥下食Ⅱ（ペースト食）の作り方

1. 一度調理した料理（ご家族と同じ料理）を再調理する

一度調理した料理や食材をミキサーにかけます。さらさらした状態のものはとろみ剤でペースト状（ケチャップ状）の軟らかさに調整します。

☆必要な調理器具等：ミキサー、フードプロセッサー、ハンドミキサー



☆とろみ剤：ミキサーにかけた料理を固める製品や、水分にとろみを付ける製品が市販されています。片栗粉、コーンスターチでとろみを付けたり、ゼラチンでゼリー状にすることもできます。

2. ペースト状やゼリー状の食材や料理を利用する

（例）全粥（またはミキサー粥）、とろろ汁、温泉卵、卵豆腐、絹ごし豆腐、ヨーグルト、水ようかん、アイスクリーム、プリン、ゼリー類（栄養補助食品を含む）、

「ケチャップ状の軟らかさ」「なめらかでべたつかない」「水分にはとろみを付ける」ことがポイントです。



嚥下食Ⅱ・食材別のレシピの一例

肉料理

- ・ すき焼きペースト（肉じゃがでも OK）
（1 人前栄養量：76kcal 蛋白質 5.7g 塩分 1.5g）

（材料 1 人前）
牛肉 25g
だし汁 75cc
砂糖 5g
薄口醤油 9cc
トロミ剤 適量

（作り方）

- ① だし汁に砂糖と醤油を加えて加熱。
- ② ①に牛肉を加えて煮込む。
- ③ ②をミキサーにかける。
- ④ ③を皿に移し、トロミ剤を加えて混ぜる。

☆肉もペースト状にすることで食べられます。豚肉や鶏肉で作ることもできます。

トロミ剤は各メーカーから市販されており、商品ごとの使用量を確認してお使い下さい。

魚料理

- ・ 焼鮭ペースト
（1 人前栄養量：108kcal 蛋白質 8.5g 塩分 1.6g）

（材料 1 人前）
鮭 25g
豆乳 75cc
砂糖 4g
濃口醤油 9cc
トロミ剤 適量

（作り方）

- ① 鮭を焼く。
- ② 鍋に豆乳、砂糖、醤油を入れて加熱。
- ③ ①と②を合わせてミキサーする。
- ④ ③を皿に移し、トロミ剤を加えて混ぜる。

☆豆乳を加えることでざらつきを抑え、栄養価も UP します。鰯や鯛などの白身魚でも良いでしょう。

ミキサー粥（当院の嚥下粥）

（1 人前栄養量：82kcal 蛋白質 1.4g 塩分 0g）

（材料 1 人前）
米 22g
水 88cc
粘度調整剤 適量

（作り方）

- ① 分量の米と水で粥を作る。
- ② できあがった温かい粥（70℃以上）と粘度調整剤をミキサーにいれ 1 分程度ミキサーにかける。
- ③ なめらかになったら器に入れる。

☆粥に粒があって食べにくい場合は粥をミキサーします。ミキサー粥はべたつきが強くなり飲み込みにくくなるため、専用の粘度調整剤を加えてミキサーします。市販のミキサー粥もあります。

野菜・いも・果物類

- ・ ポテトサラダ
（1 人前栄養量：150kcal 蛋白質 3.3g 塩分 0.4g）

（材料 1 人前）
じゃがいも 20g
人参 8g
マヨネーズ 12g
豆乳 80cc

（作り方）

- ① じゃがいも、人参を軟らかくゆで、軽くつぶす。
- ② ①にマヨネーズを加えてミキサーにかける。
- ③ ②に豆乳を加えながらよく混ぜ、ケチャップ状にする。

☆市販のポテトサラダをミキサーにかけて、豆乳でケチャップ状にのばしても良いでしょう（きゅうりは除く）。☆野菜ジュースやトマトジュースは果汁にトロミ剤を入れてとろみを付けければ食べられます。

嚥下食Ⅰ（ゼリー食）の作り方

1. 重湯やスープなどをゼラチンで固め、べたつきやざらつきのないゼリーにします。
2. ゼリー状、またはそれに近い形状の食材を利用する
（例）ねぎとろ、卵豆腐、絹ごし豆腐、プリン、ゼリー類
3. 食事だけでは必要な栄養をとれないこともあります。
飲み込みやすさに配慮したゼリータイプの栄養補助食品を利用しても良いでしょう。



ゼリーやゼラチン寄せが基本です。
水分にはとろみを付けましょう。



嚥下食Ⅰ・食材別のレシピの一例

重湯ゼリー		味噌スープゼリー	
(1人前栄養量：24kcal 蛋白質 1.2g 塩分 0.2g)		(1人前栄養量：22kcal 蛋白質 2.8g 塩分 1.0g)	
(材料1人前) 重湯 100g 塩 0.2g ゼラチン 1g	(作り方) ① 鍋に重湯を入れゼラチンを振り入れる。 ② ①を火にかけゼラチンを溶かす。 ③ ゼラチンが溶けたら火からおろして粗熱をとり、型に流し込む。 ④ 冷蔵庫で冷やし固める。	(材料1人前) 味噌 8g だし汁 120cc ゼラチン 2g	(作り方) ① 分量のだし汁と味噌で味噌汁を作り、火にかけたままゼラチンを振り入れる。 ② ゼラチンが溶けたら火からおろし粗熱をとる。 ③ 型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
☆練り梅や鯛みそなどを添えると食がすすみます。		☆同じ手順でビーフコンソメスープや野菜コンソメスープ等をゼラチンで固めるとゼリーができます。 ☆グレープ、アップル、ピーチなどのジュース類も同様にゼリーができます。	
全卵蒸し		ねぎとろ	
(1人前栄養量：80kcal 蛋白質 6.6g 塩分 0.4g)		(1人前栄養量：206kcal 蛋白質 12.1g 塩分 0.3g)	
(材料1人前) 卵 50g だし汁 150cc 薄口醤油 0.5g 塩 0.3g みりん 0.5g	(作り方) ① 卵を割りほぐす。 ② ①にだし汁、調味料を加えて混ぜ合わせる。 ③ ②をざるで裏ごしする。 ④ 弱火で15分蒸す。	(材料1人前) まぐろ中とろ 60g 濃口醤油 3cc	(作り方) ① まぐろは、すじを取りながら包丁で粘りが出るくらいしっかりとたたく。 ② 醤油をそえる。
☆「す」が入らないよう、加熱温度と時間に注意しましょう。		☆脂肪分が多いため、のどごしが良い料理です。ねぎは固いため、除きましょう。	
絹ごし豆腐(温)		ゼラチンゼリー作成時の注意点	
(材料1人前) 絹ごし豆腐 80g	(作り方) ① 豆腐を食べやすい大きさに切る。 ② 豆腐を温めて器に盛る(なるべく汁気はきっておく)。	☆ゼリーがゆるいため、ゼリー型からは抜けづらくなります。流し込んだ型のまま食卓に出して食べましょう。 ☆ゼラチンを沸騰させると固まらなくなります。ゼラチンを加えたあとの加熱温度に注意しましょう。	

