

今号の特集は噛む力・飲み込む力『咀嚼・嚥下』についてです。食事を美味しく、安全に食べるには、咀嚼・嚥下の機能を保つことが重要です。咀嚼・嚥下機能が衰えてしまった場合に役立つ情報も紹介します。

咀嚼・嚥下についての Q & A

噛む力・飲み込む力を維持するために必要な事は何ですか？

噛む力・飲み込む力は長期間使用しなかったり、歳を重ねる事で衰えてしまいます。普段からよく噛んで食べる事を意識しましょう。よく噛むことで顎の筋肉を動かすことができ、食べ物が唾液と混ざる事で飲み込みやすくなります。また、軟らかい物ばかりではなく、適度に噛み応えのある食材も利用しましょう。

病院食のような、ペーストやミキサー食が家では作れません。

自宅での調理が難しい時は、市販されているレトルト食品やゼリー、プリンなどのゼリー状食品、絹ごし豆腐、卵豆腐などのなめらかな形状の食品を活用しましょう。また、ドラッグストアや大手スーパーの介護用品売り場で販売している「ユニバーサルデザインフード【UDF】」や「スマイルケア食」のマークが付いた嚥下調整食品もお勧めです。通信販売でも飲み込みやすさに配慮したおかずが購入できます。

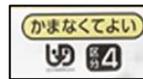
食事以外にも気を付けることはありますか？

口の中を清潔に保つことが大切です。口の中が汚れていると虫歯や歯周病の原因となり、歯や歯茎がダメージを受けてしまいます。また、飲み込む力が弱っている方は、細菌を含んだ唾液が肺に入ることによって誤嚥性肺炎になるリスクが高くなります。

●嚥下調整食の分類(嚥下ピラミッド)



●Q&Aで紹介した嚥下調整食品のマーク例



ユニバーサルフード【UDF】

スマイルケア食品

●嚥下調整食の分類比較表

| 学会分類2021 | ユニバーサルデザインフード【UDF】 | スマイルケア食品 |
|-----------|--------------------|----------|
| 嚥下訓練食品 Oj | | 赤0 |
| 嚥下調整食 1j | | 赤1 |
| 嚥下調整食 2-1 | かまなくてよい | 赤2 |
| 嚥下調整食 2-2 | | 黄2 |
| 嚥下調整食 3 | 舌でつぶせる | 黄3 |
| 嚥下調整食 4 | 歯ぐきでつぶせる | 黄4 |
| | 容易にかめる | 黄5 |

介護食品を使って簡単アレンジ

おしるこ



【材料】 UDFマークのついたおもち 1袋(50g)
1人分 こしあん 100g
水 適量
塩 少々

電子レンジだけで簡単！

エネルギー283kcal たんぱく質6.0g 塩分0.1g

【作り方】 ①こしあんをお好みのかたさになるまで水を加え混ぜ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジで2分ほど加熱し塩を適量加えます。

②【UDF】マークのついたおもちを食べやすい大きさに切って、お椀に盛り付け、①をかければ完成。

ポイント

今回はユニバーサルデザインフード【UDF】マークのついた「かまなくてよい」食品のおもちを使っておしるこを作っています。お餅が好きだけど食べられなくなった、食べるのが心配だという方にはお勧めです。その他にも、介護食品で市販されている「やわらかいご飯」を使って、食べやすい大きさに丸めるだけでも、おしるこは簡単にできます。また、ガスを使うのが心配な方でも、電子レンジで安心して調理できます。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

12月はイベントがたくさんありますが、冬至についての豆知識をご紹介します。一年で一番太陽の出ている時間が短く最も夜の時間が長い日です。名前に「ん」のつくものを食べると運気が上がると言われてます。「なんきん」「れんこん」「にんじん」など。「ん」のついたものを食べて来年に向けて運気をあげていきましょう。



次号のテーマは「備えておこう備蓄食」

備蓄食・備蓄食活用ワザの食事です。