

# 嚥下通信 vol.4

## 飲み込みやすい食事・食材について

嚥下障害の方がどのような食品に気を付けるとよいかについてご紹介します。食材の選び方や調理の工夫で飲み込みやすくなるので、ぜひ参考にしてみてくださいね。



### 飲み込みやすい食べ物の条件

- 適度な粘度があってバラバラになりにくい

噛んだ時に口の中やのどを通過するときにバラバラになる食品は、上手に飲み込むことが難しくなります。

×かまぼこ、こんにゃく、ピーナッツ、クッキー

凝集性  
〈まとまりやすさ〉

- べたつかず、のど越しが良い

口の中やのどにくっつきやすいものは、嚥下機能が低下している場合、飲み込むことが難しくなります。

×わかめ、もち、焼き芋、焼きのり  
もなかの皮

付着性  
〈べたつき〉

その他にも、「大きさ・硬さが均一である」「粘り気がない」などがあげられます。

### 食品例

- ・ゼリー、ムース、ペースト、あんかけ、卵豆腐、ヨーグルト、プリンなど



### 調理の工夫

- ・ミキサーをかける、裏ごしする、とろみをつけてばらけるのを防ぐ、ゼラチンで固める。
- ・すりおろした長芋、マヨネーズ、練りゴマ、ピーナッツバター、つぶした絹豆腐などをつなぎにすることで、まとまりをよくする。

