



# 誤嚥予防

- 食べやすくする工夫，市販食品の活用法 -

大崎市民病院栄養管理部  
佐々木達也

# 嚥下(えんげ)障害が要因となる健康障害

食事および水分を十分に摂ることが出来ない

むせた時の苦しさ

食べることへの不安や恐怖



免疫能や抵抗力の低下

栄養状態の悪化

誤嚥性肺炎



転棟などによるケガ, 生活自立度の低下

筋力(筋肉量)の低下(サルコペニア)

虚弱(フレイル)



寝たきりのリスクが高まる = 介護者負担増



# むせにくい食形態とは

😊 ①プリン状 … プリン、ババロアなど

😊 ②ゼリー状 … ヨーグルト、牛乳、ジュースなど

😊 ③ポタージュ状 … クリーム、スープ、シチューなど

😊 ④ネクター状 … ピーチネクター、マンゴー、バナナなど

😊 ⑤蒸し物 … 豆腐、茶碗蒸しなど

😊 ⑥すり身 … やまいも、ネギトロ（ネギ抜き）など

😊 ⑦粥状 … お粥、粥ゼリーなど

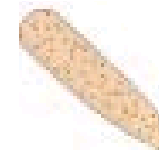
😊 ⑧乳化状 … カスタードクリームなど



絹豆腐



茶碗蒸し



長芋



# むせやすく注意が必要な食形態とは

- ⚠️ ①サラサラした液体 … 水、お茶、ジュースなど
- ⚠️ ②硬い又は噛み切りにくいもの… 繊維の多い野菜やきのこ、果物、漬物など
- ⚠️ ③バラバラになるもの … クッキー、かまぼこ、胡麻など
- ⚠️ ④パサパサしたもの … 食パン、ゆで卵など
- ⚠️ ⑤水分と固形物に分かれるもの… 高野豆腐、味噌汁、スイカなど
- ⚠️ ⑥粘りのありすぎるもの … もち、団子、芋類のうらごしなど
- ⚠️ ⑦口の中に張り付くもの … ワカメ、ウエハース、キャラメルなど
- ⚠️ ⑧吸って食べるもの … 麺類、ストローの使用など
- ⚠️ ⑨酸味の強いもの … 酢の物、柑橘類など



ジュース



椎茸



こんにゃく



もち



わかめ



麺類



オレンジ

「ご家庭で出来る誤嚥予防対策」

# 食べやすく，飲み込みやすくする方法

① やわらかくする調理法を用いる

- ☞ 煮る（煮込む）または茹でる
- ☞ 蒸す
- ☞ すりつぶす
- ☞ ミキサーにかける
- ☞ ふやかす

② 適度な水分を含ませる

③ すべりを良くする

④ つなぎをつけてバラけるのを防ぐ

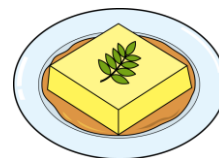
⑤ 液体に「とろみ」を付ける



# 用意しておく便利な食材

## ● スーパーなどで購入できるもの

👉 卵豆腐



👉 絹ごし豆腐（※木綿豆腐では固い場合もあります）

👉 温泉卵



👉 味付け魚缶詰フレーク

（単品ではなく、おかゆと混ぜて使用する）

👉 練り梅やのり佃煮

👉 プリンやゼリー，ヨーグルト（粒が入っていないもの）



## ● ドラッグストアで購入できるもの

👉 **とろみ剤**や水分補給用のゼリー飲料

👉 **高齢者用の介護食**

👉 **栄養補助食品**



「ご家庭で出来る誤嚥予防対策」

# ご飯から手軽にお粥を作る方法



👉 安全に主食を食べられるよう配慮しましょう

① 鍋にご飯と2倍量の水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱火で5分程度煮ます。

② 火を止め蓋をしたまま、10分程度蒸らします。

👉 お粥の仕上がりは、水の量で調整します。

(例) ご飯1 : 水2・・・全粥

ご飯1 : 水3・・・七分粥

ご飯1 : 水5・・・五分粥

ご飯1 : 水10・・・三分粥



「ご家庭で出来る誤嚥予防対策」

# 粒のないお粥を作る方法

## 👉 米粒が気になる場合

① 七分粥または五分粥をミキサーにかけペースト状にします。

👉 ご家庭にミキサーが無い場合，すり鉢などですりつぶします。

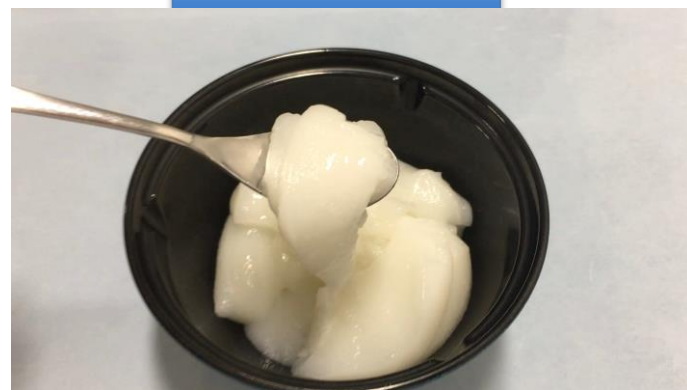
👉 全粥では水分が足りず，うまくミキサーにかからないこともあります。

② ペースト粥のベタつきが気になる場合，専用の補助食品を粥に混ぜてミキサーにかけることで，ベタつきの少ないゼリー状に仕上がります。

五分粥



粥ゼリー





# 「とろみ」の効果

## ○嚥下機能に合った適度なとろみ

☝ ゆっくりと喉に侵入させたり，口腔内でバラバラになることを防ぎむせにくい



## ×嚥下機能に合わないとろみ

☝ 薄すぎるとろみ → 喉への侵入速度を遅くできない（飲み込み時のむせを誘発）

☝ 濃すぎるとろみ → ねばり・べとつきが増し，喉へ残留してしまう（飲み込み後のむせを誘発）

## 「とろみ」の度合い

- ① **薄い** とろみ（フレンチドレッシング状）  
ストローで容易に吸うことができる
- ② **中間** のとろみ（とんかつソース状）  
ストローで吸うのは抵抗がある
- ③ **濃い** とろみ（ケチャップ状）  
ストローで吸うことは困難

**薄い「とろみ」から順に試してみましよう**

## 「ご家庭で出来る誤嚥予防対策」

# かたくり粉を使ったとろみ（薄いとろみ）

## 甘酢あん

- 水 1カップ（200ml）
- 砂糖 大さじ1（9g）
- しょうゆ 大さじ1（18g）
- 酢 大さじ1（15g）
- かたくり粉 小さじ2（6g）

### （作り方）

鍋に全ての材料を入れて弱火にかけ、とろみがつくまで加熱する。

## 麺つゆあん

- 麺つゆ（水で薄めて濃度調整したもの） 1カップ（230ml）
- かたくり粉 小さじ2（6g）

### （作り方）

1. 麺つゆは製品濃度を参考に水を加えて好みの濃度に調整する。
2. 鍋に全ての材料を入れて弱火にかけ、とろみがつくまで加熱する。

（注意）かたくり粉のとろみは「だ液」に触れるととろみが弱まり、また、冷えるととろみが強まる特徴があります。

# 「とろみ剤」の特徴

- 液体やミキサーにかけた食材に，手軽にとろみをつけるための補助食品
- ミキサーにかけた後の食材と水分の分離（離水[りすい]）を防ぐ
- かたくり粉と違い，加熱不要でとろみが付く
- かたくり粉と違い，だ液や温度の影響を受けにくい

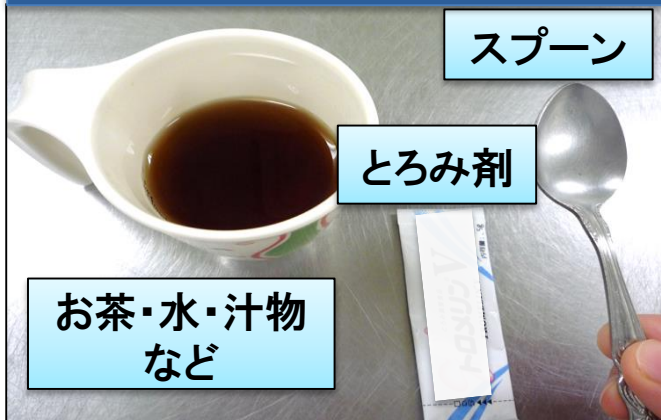


市販とろみ剤の一例

# 「ご家庭で出来る誤嚥予防対策」

## 液体にとろみをつける

- ① 飲み物のほか、とろみ剤とスプーンを準備します。



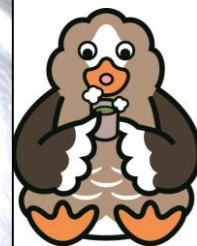
- ② スプーンでゆっくりかき混ぜながらとろみ剤を入れ、30秒以上よくかき混ぜます。



- ③ しばらくおくと弱いとろみがつきます。とろみが安定するまでには2~3分かかります。

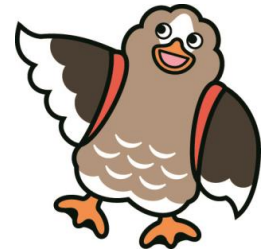


- ③ とろみ具合を確認します。(画像は中間のとろみ)



「そのまま食べるだけじゃない」

# 市販食品の活用法



## ① ソースとして使う

例：レトルト食品（やわらか食，介護食など）  
を白身魚フライにかける，またはレトルト  
食品と一緒に鍋で軽く煮る



「そのまま食べるだけじゃない」

# 市販食品の活用法



## ② つなぎとして利用する

例：刻むだけでは食べにくい青菜類のおひたしは豆腐と和えて「白和え」にする

例：市販卵サラダに軟らかく茹でたマカロニを混ぜオーブンで焼く



「そのまま食べるだけじゃない」

# 市販食品の活用法



## ③ パサパサする食品には水分を加え加熱する

例：まんじゅうをビニール袋に入れ，少量の水を加えて電子レンジで加熱する

左：水，右：まんじゅう



破裂しないように爪楊枝で多数の穴を開けておく



スプーンでつぶせる位の軟らかさになります

例：ちぎった食パンを牛乳で軟らかく煮て，お好みで砂糖やハチミツを加える（パン粥）





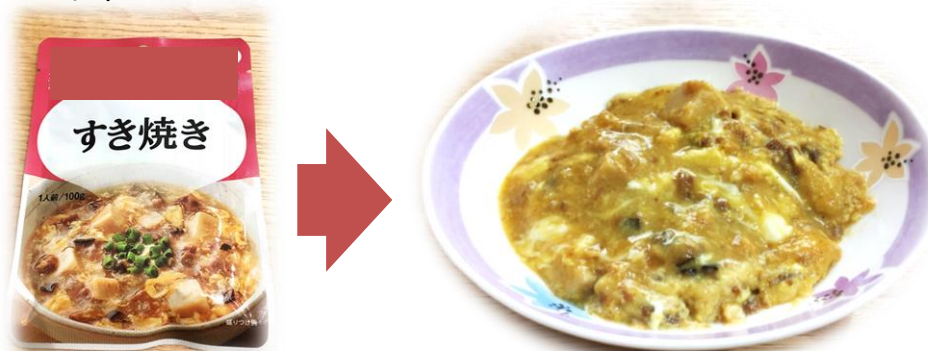
「そのまま食べるだけじゃない」

# 市販食品の活用法



## ④ カロリーアップを図る

例：レトルト食品を卵でとじる



例：練りゴマ，くるみ和えの素などでおひたしを和える



# 嚥下調整用市販食品の購入方法

## ①スーパー，デパート，ドラッグストアなどで購入

(利点) ○欲しいとき直ぐに入手できる  
○送料がかからない

(欠点) △種類が限定され，欲しい製品の取り扱いがない場合あり

## ②カタログ通信販売，インターネット販売を利用しての購入

(利点) ○欲しい製品が購入可能

(欠点) △通常は送料がかかる

△注文から配達まで若干時間がかかる

# まとめ

- 素材をやわらかくする調理法（煮る・茹でる・蒸す）
- 水分の多い食材をミキサーにかける際「とろみ剤」を加えることで、むせの原因となる離水（りすい）を防ぐ効果がある
- 水分でむせる場合、適度な「とろみ」を付ける



# まとめ

- バラけやすい食品は「あん」をかけることで、まとまりやすくなり、むせにくくなる
- 頻繁にむせる場合は、早めに医療機関を受診しましょう

