



お食事が心配になってきたら～はじめての嚥下食～

最近、なんとなく「食べづらい」「飲み込みづらい」と感じることはありませんか？それは口腔機能の低下が原因かもしれません。食事でお困りの方へ、当院では摂食嚥下サポートチームと栄養サポートチームが関わり、食生活と栄養維持の手助けをしています。

「嚥下食」とは、咀嚼や飲み込みなどの食事を摂る機能が低下した方が食べやすいよう、食物の固さ・大きさ・なめらかさ・まとまりなどが配慮された食事のことを言います。咀嚼や飲み込みの機能が低下した方すべての人が、同じようなお食事ではありません。弱った部分を助ける工夫がされた、その方に合ったお食事を選ぶ必要があります。

食事の困りごとによって対策は異なります。普段の食事場面で気になることがあれば、以下の表を参考に、食事内容を工夫してみてください。

困りごと	原因	食事の工夫
食事量が減った	飲み込みやすい形になるよう、咀嚼出来ていない ①歯(義歯)が無い ②歯があるが、噛む力が弱い	①歯茎でも噛める食物にする ②やわらかい食物を選択する ③食物をやわらかく調理する ④刻んだり、ひとくち大にカットする
	①口腔内の乾燥 ②味覚の低下 ③体力、食欲の低下	①汁物や瑞々しいものから摂取する ②匂いのあるもの、味ははっきりしているものを摂取する ③少量で高カロリーな食物で補う ④温かいもの、冷たいもののメリハリをつける
水分でむせる	①口の中に水を溜め置いておく力が弱い ②喉(のど)の筋肉、神経の動きが弱い	①増粘剤(とろみ剤)を使用する ②飲み込むときに、強く飲み込むよう意識する ③副菜から出る水分や出汁にとろみをつけ餡かけ状にする



嚥下食は、形や柔らかさから嫌煙されやすいイメージがあります。しかし最近では、見た目や味が工夫されたレシピや商品がぞくぞくと開発されており、嚥下食の行事食を提供している施設もあります。嚥下食を提供するレストランも増え、口腔機能が低下していても外食が可能になりました。

表に挙げたものは工夫の一例に過ぎません。不安なく、おいしくお食事が摂れるよう、一つのことから始めてみましょう。

