

嚥下しやすくする食事の工夫

友仁山崎病院 管理栄養士 不破 佳子

誤嚥しやすい方の特徴

- ◆唾液の量が減って飲み込みにくなる。
- ◆飲みこむための筋力が不足してくる。
- ◆歯が少なく咀嚼ができない。
- ◆病気による誤嚥

誤嚥しやすい食材

- サラサラした液体
- ばらばらに碎けるもの
- ぱさぱさするもの
- 硬くて噛み切れないもの
- はりつきやすいもの
- べたつきが強いもの



誤嚥しやすい食材

□ サラサラした液体

嚥下するよりもタイミングが合わないまま速く流れてしまう。



お茶やみそ汁など..

対応: とろみ剤を使用し嚥下状態に
あったとろみをつける



誤嚥しやすい食材と対応

□ ばらばらに碎けるもの

口の中で食塊形成ができずばらけたまま飲み込んでしまう。

肉・かまぼこなど

対応：あんをかけてまとまりやすくする



誤嚥しやすい食材と対応

□ パサつくもの

唾液少ないと口腔内に引っ付き食塊形成しにくくなりばらばらになってしまう。

焼き芋・焼き魚・パン・ゆで卵
対応：しっとりする調理法に変える
液体に浸してしっとりさせる



誤嚥しやすい食材と対応

- 硬くて噛み切りにくいもの
噛み切れないまま飲み込むと喉の途中で
詰まり飲み込みにくなる

生野菜・肉類など

対応：筋をきったり小さくカットする。
やわらかくなる調理法にする



お勧め料理

- 肉料理・・・ハンバーグ・肉団子・グラタン・シチューなど
- 魚料理・・・煮魚・ホイル焼き・マヨネーズ焼き・つまれ
- 卵料理・・・温泉卵・茶碗蒸し・スクランブルエッグ
- 大豆製品・・・湯豆腐・ひきわり納豆



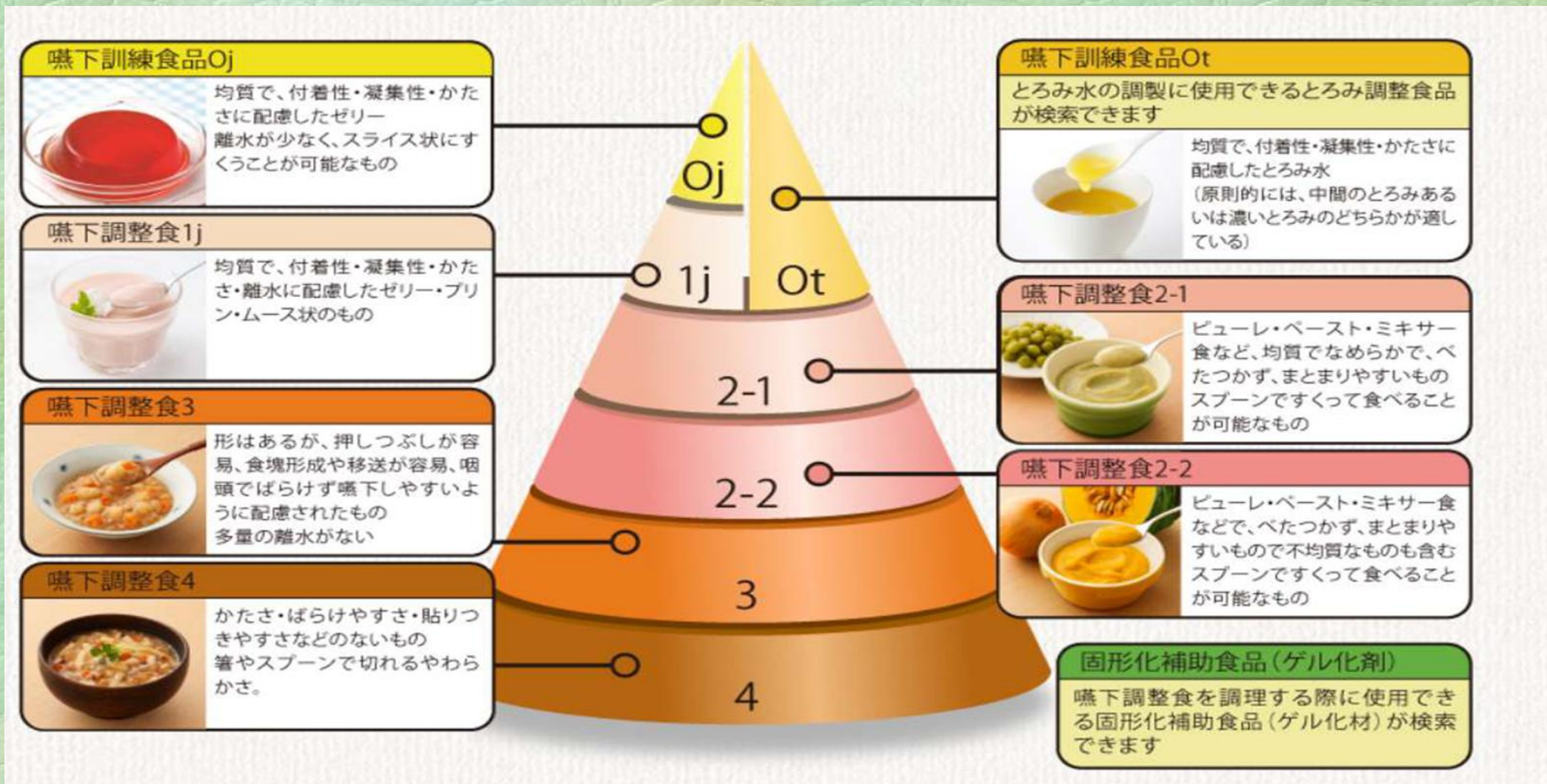
注意点

□トロミをつける際「**片栗粉**」は避ける。

唾液の中に含まれる酵素の影響ででんぷんが分解されてしまいトロミがなくなってしまう。



嚥下リハビリテーション学会 学会分類2021



学会分類2021(とろみ)に基づく使用目安量一覧

(水100mlあたり)

個人のお客様もご自宅で
のとろみづけの際、参考
としてお使いください。

商品名	使用目安量 (g)	薄いとろみ 	中間のとろみ 	濃いとろみ 
トロミスマイル		0.6 ~ 1.2	1.2 ~ 2.0	2.0 ~ 3.1
トロミパワースマイル		0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.6	1.6 ~ 2.4
トロミクリア		0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 2.9
トロミアップパーフェクト		0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.7	1.7 ~ 2.4
つるりんこ Quickly		0.8 ~ 1.6	1.6 ~ 2.6	2.6 ~ 3.3
トロミアップエース		0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 3.2
ソフティアS		0.7 ~ 1.4	1.4 ~ 2.3	2.3 ~ 3.2
明治かんたんトロメイク		0.7 ~ 1.5	1.5 ~ 2.4	2.4 ~ 3.5
新スルーキング i		0.6 ~ 1.3	1.3 ~ 2.2	2.2 ~ 3.4
ネオハイトロミールR&E		0.6 ~ 1.4	1.4 ~ 2.2	2.2 ~ 3.2
ネオハイトロミールⅢ		0.4 ~ 0.8	0.8 ~ 1.4	1.4 ~ 2.1
トロメリンV		0.6 ~ 0.9	0.9 ~ 1.4	1.4 ~ 1.9

●県立広島大学 栢下淳教授 監修

●測定方法・条件：とろみ調整食品を蒸留水(20℃±2.0℃)に添加し、3回/秒の速さで30秒間攪拌。その後、30分間設定温度20℃でインキュベート。インキュベート終了後にコーンプレート型回転粘度計(設定温度20℃、ずり速度50s⁻¹における1分後の粘度:学会分類、コーンアングル1°直径35mm)で粘度を測定。

●使用量は飲料により異なりますのであくまでも参考としてください。また、各社の測定値と異なる場合がございます。

●とろみ調整食品の種類によって、粘度以外の特性(付着性等)が異なるため、使用に際しては、まず試飲していただくことをお願いいたします。

●本表は商品の優劣を決定するものではありません。実際の使用量、使用方法は、医師、栄養士等の指導に従ってください。

取り扱い店舗 (2024年9月現在)



コスモス

- ・とろみエール
- ・液体とろみ

スギ薬局

- ・とろみエール
- ・トロミアップ パーフェクト
- ・とろみファイブ
- ・つるりんquickly
- ・液体とろみ

ドラッグユタカ

- ・とろみエール
- ・とろみファイブ

キリン堂

- ・とろみヘルパー
- ・とろみ調整食品

アオキ

- ・とろみエール



平和堂薬局

- ・とろみエール
- ・かんたんトロメイク

カインズ

- ・とろみエール
- ・トロミアップ パーフェクト
- ・トロミアップ エース
- ・トロミアップ やさしいトロミ
- ・液体とろみ

ベイシア

- ・とろみエール
- ・かんたんトロメイク
- ・トロミアップ やさしいトロミ
- ・とろみファイブ

ゲンキー

- ・とろみエール
- ・とろみファイブ

食べ方の工夫 交互嚥下

口の中に食べ物の残りがいつまでも溜まった状態になることがあります。

この食べ物のかすが誤嚥の原因になることがあります。

食べ物と**とろみをつけたお茶**を交互に食べることで、口の中の食べ残りが一掃され、すっきりとし、誤嚥の予防にもつながります。この方法を「交互嚥下」といいます。



家族の負担を軽減するには



少ない量で作るのがむずかしい…
疲れていて作れないときはどうしたら…

困ったときは市販品を活用してみましょう
いざというときのために常備しておく
調理する家族の負担も軽減できます

 容易にかめる

 歯ぐきでつぶせる

 舌でつぶせる

 かまなくてよい



学会分類2021と他分類の対応

学会分類2021		他分類	
0j, 1j 物性に配慮した離水の少ないもの	0j 嚥下訓練食品 0j たんぱく質含有量が少ないゼリー	0t 嚥下訓練食品 0t jゼリー : jelly tとろみ : thickness	学会分類 2021 嚥下食 ピラミッド 特別用途食品 UDF スマイルケア食
2-1 嚥下調整食 2-1	1j 嚥下調整食 1j たんぱく質含有量は問わない プリン・ゼリー・ムースなど	2-1 均質でなめらかなもの (あまりさらさらしすぎないこと)	0j L0 (開始食) 許可基準 I — 0
2-2 嚥下調整食 2-2	2-1 2-2 べたつかずまとまりやすい ミキサー食、ペースト食など	0t L3の一部 (とろみ水) — — 0	
3 嚥下調整食 3	2-1 2-2 やわらかい粒等を含む 不均質なもの	1j L1・L2 (嚥下食Ⅰ・Ⅱ) 許可基準 II かまなくてよい 1	
4 嚥下調整食 4	3 嚥下調整食 3 形はあるが、歯や入れ歯がなくとも口腔内で押しつぶし、食塊形成が容易なもの	2-1 L3 (嚥下食Ⅲ) 許可基準 III かまなくてよい 2	
4 嚥下調整食 4 形があり、かたすぎず、ばらけにくく、貼りつきにくいもの。 箸で切れるやわらかさ	4 嚥下調整食 4 形があり、かたすぎず、ばらけにくく、貼りつきにくいもの。 箸で切れるやわらかさ	2-2 L3 (嚥下食Ⅲ) 許可基準 III かまなくてよい 2	
		3 L4 (移行食) — 舌でつぶせる 3	
		4 L4 (移行食) — 舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる (一部) 4 —	

形態、特色などの詳細は「嚥下調整食分類2021」の本文及び学会分類2021(食事)早見表をご確認ください。
 ※他分類の対応に関して：嚥下食ピラミッド、えん下困難者用食品許可基準、UDF区分は「学会分類2021(食事)早見表」を、スマイルケア食は「スマイルケア食の選び方」を参考に当社が作成したものです。
 ※学会分類2021に対応する内容のみ記載しておりますので、嚥下食ピラミッド[L5 普通食]、スマイルケア食[緑]、「青マーク」の記載は割愛しております。



お茶のゼリーが簡単に作れないかな？

作れます☆

飲料に溶かすだけでゼリーになります！



プルんとしたお粥のゼリーが簡単に作れないかな？

作れます☆

お湯と溶かすだけでゼリーになります！



コメダ珈琲を嚥下困難でも楽しめるかな？

楽しめます☆

お湯と溶かすだけでトロミ付き本格珈琲になります！





エンシュア（薬価）でおなかが緩くなります

乳糖不耐症の方でも飲める栄養剤ありますよ☆

但し、薬価での購入はできません。



いろんなところに注文するのがめんどくさい。
栄養補助食品などをまとめた冊子ないの？

ありますよ☆

