

食

から

やわらかく・飲み込み
やすい食事のヒント！

フレイル予防

いつまでも美味しく食べて健やかに♪



編集
・
発行

徳島県保健福祉部 長寿いきがい課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地

電話番号 088-621-2202 FAX 088-621-2840

はじめに

高齢期には、食事量が減ったり、食事内容が偏ることで「低栄養状態」に陥りやすく、それが「フレイル」の進行の引き金となります。

「フレイル」を予防し、健康状態を維持するためには日頃から栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心掛けたいものです。

また高齢化に伴って様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）に変化が見られます。口腔機能が低下すると噛む力や飲み込む力が低下し、食事量が減ってきます。

そんな時には、やわらかく調理して美味しく食べる工夫が必要になります。ここではご家庭でも手軽に実践できる嚥下調整食のポイントをまとめましたのでご活用ください。

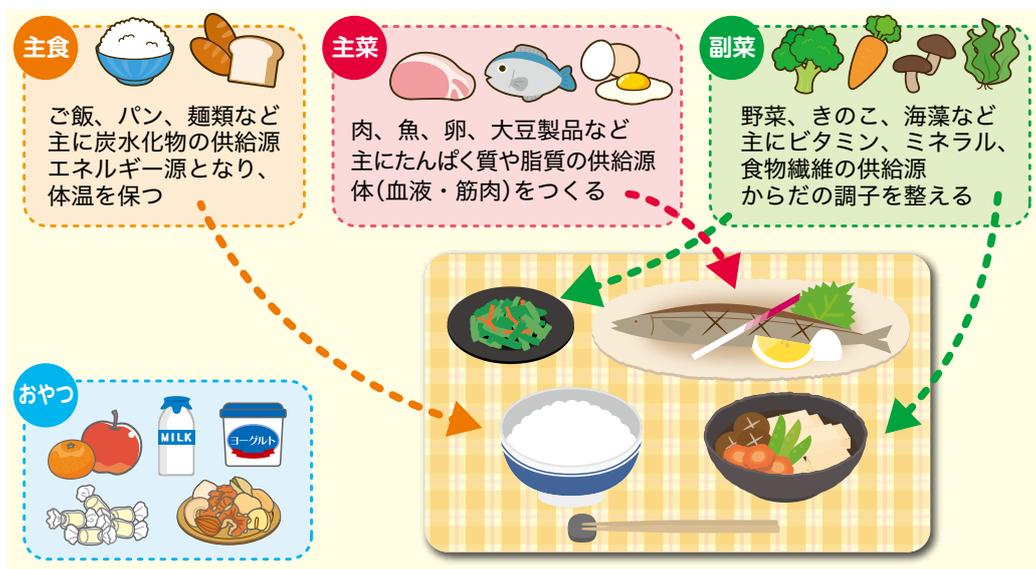
健康長寿のための3つの柱



厚労省 HP より

バランスのよい食事にするには？

主食・主菜・副菜をそろえることが基本です。



低栄養と誤嚥を防ぐ食生活のポイント

- ① 1日3食 朝・昼・夕 欠かさず食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べましょう
- ③ 噛む力や飲み込む力に合わせた固さ、大きさを、ゆっくり食べましょう
- ④ 水分不足にならないようにしましょう
- ⑤ 便利なものや市販の嚥下調整食品などを活用し、自分でできる工夫をしましょう
- ⑥ 家族や仲間と食事を楽しみましょう



自分の食生活を振り返ってみましょう！

低栄養を防ぐ10食品群チェックシート

10食品群 日付	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳	海藻・きのこ	緑黄色野菜	果物	芋	油	合計	主食・主菜・副菜 そろえる ○		
	牛、豚、鶏 ハム ウインナー	魚、イカ、 エビ、タコ 貝類 魚の缶詰	鶏卵 茶碗蒸し 卵豆腐	豆腐、納豆 厚揚げ 油揚げ 湯葉、豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	ワカメ、昆布 のり、もずく 椎茸、しめじ	ほうれん草 トマト、ニラ 人参、かぼちゃ	りんご、バナナ みかん、パイナップル いちご	じゃが芋 さつまいも 山芋、里芋	サラダ油 オリーブ油 ごま・ごま油 バター マヨネーズ		朝	昼	夕
1日														
2日														
3日														
4日														
5日														
6日														
7日														
合計														

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターホームページ

使い方

- ① 日付を入れ、1日の中で「1回でも食べた食品」に○をつけましょう。少量でもかまいません。
- ② ○の個数が点数になります。1日分が記入できたら、1日の合計(よこ列の○の合計)を記入しましょう。
- ③ 1日の合計点数は、『7点以上』を目標にして取り組みましょう。なお、慢性的病気等があり食事療法を行っている方は、食事内容や食事量について主治医に相談のうえ、ご使用ください。
- ④ 1週間記入すると、食習慣の『パターン』が分かります。
このチェック表を活用して、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

嚥下調整食とは……

嚥下調整食とは、飲み込みや咀嚼といった嚥下機能が低下した方に、どのような食事を用意するか、医療や介護にかかわる多職種で共通の理解ができるよう、嚥下機能のレベルに合わせて、形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを段階的に調整した食事のことを言います。

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2021

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会では、食事（嚥下調整食）及びとろみについて、嚥下のレベルによって5段階に分類しています。

- ①レベルは、OjとOtは、嚥下訓練の食べ物です。
- ②レベルの数字が増えるにつれて、舌が動く→舌で押しつぶせる→口の中で舌が動いて食べ物をまとめる→歯ぐきでつぶせる食形態という意味です。



嚥下障害チェックリスト

チェック
しましょう!

- 口の端から食べ物がこぼれる
- 口の端からよだれが出る
- 飲み込みが悪くなった
- むせる、咳き込む
- 食べ物がのどにつまった感じがする
- 息が鼻からもれる
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 食事の時間が長くなる
- 味の好みが変わる



飲み込みやすい食品と食べやすくする工夫

主食（ごはん・パン・麺類）

- ごはんは水分を加減し、やわらかさを調整しましょう
- ぱさつくパンは牛乳やスープなどに浸して
- 麺は短く切って柔らかく調理しましょう



副菜（野菜類）

- 繊維の少ない野菜を選びましょう
- やわらかく調理しましょう
- 硬い皮は除きましょう
- 芋類はぱさつかないように、水分や脂を加えてなめらかに



主菜（肉・魚・卵類）

- 肉・魚は脂の多いものを選びましょう
- 肉・魚は焼きすぎたり、加熱しすぎに注意
- 肉・魚は筋切りしたり、たたいて柔らかく
- 固ゆで卵はぱさつくので、半熟に。卵料理はスクランブルエッグや茶碗蒸しがおすすめ



汁物・果物・その他

- 汁物にはとろみをつけましょう
- 果物は缶詰が便利



飲み込みにくい食品

硬いもの

やわらかくする工夫を



ぱさつくもの

ぱさつきを防ぐために、適度な水分を含ませましょう



バラバラになるもの

あんかけ風のとろみをつけて、ばらけるのを防ぎましょう

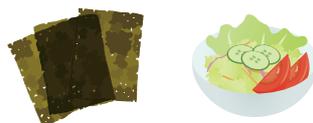


さらさらした液体

とろみ調整食品などでとろみをつけて、むせを防ぎましょう



はりつきやすいもの



べたつきが強いもの

ゼリーなど流れの良いものと交互に食べると入りやすくなります



飲み込みやすい食品 プリン、ゼリー、ポタージュスープ、茶碗蒸し、とろろ芋、アイスクリーム

とろみのつけ方

サラッとした液体はのどを流れるスピードが速く、むせやすいので注意が必要です。液体にとろみをつけると、のどをゆっくりと流れるので飲み込みやすくなります。お茶やみそ汁、汁気の多い煮物などにはとろみをつけてむせを防ぎましょう。

1



飲み物にとろみ調整食品を入れ、すぐに30秒ほどかき混ぜます。

2



溶かしてから2～3分で、とろみの状態が安定します。

3



とろみの強さや温度を確認してからお召し上がりください。

モデル献立

主食（ミキサー粥）

粥は、時間が経つと食べている方の唾液（分解酵素アミラーゼ）で離水し、その水分が原因となって、むせることがあります。この場合には、粉ゼラチンや粥用ゲル化剤で固めた粥ゼリーがべたつかず、喉の通りもスムーズでむせにくくなります。

また、粥をそのままミキサーにかけたミキサー粥は嚥下障害のある方には適していない場合が多いので、注意が必要です。粉ゼラチンを使った粥ゼリーは、再加熱はせず、冷たいまま食べさせます。嚥下がうまくできない方には、冷たい粥のほうが食べやすい場合があります。

材料	米 1 合 160g+650cc（出来上がり全粥 800g） 容器又は保存用パック 4 枚（1 食 200g）
ポイント	全粥はまとめて作り、1 食分ずつ小分けにして、冷凍保存できます。 粉ゼラチンも粥用ゲル化剤も粥ができ上がったら70℃以上の熱いうちに手早く混ぜましょう。

■ 作り方

①全粥を作る



②1 食分全粥をミキサーにかけてなめらかになるまで攪拌します。



③とろみ具合を見て完成です。



主菜（鶏むね肉の甘酢あん）

主菜はたんぱく質を中心とした献立です。たんぱく質は人体構成に最も必要とされる栄養素ですので、1日3回の食事で、肉・魚・卵・豆腐等の組成のことなるたんぱく質源から順番に選ぶようにすると、低栄養対策には効果的です。

食材の切り方、加熱方法と時間を工夫する他、フルーツ、香辛料、調味料などを用いることで美味しくやわらかく食べられます。

材料 (2人分)	鶏むね肉（皮なし 200g） 塩・胡椒（少々） 片栗粉（適量）油（適量）	A	砂糖・醤油・酢（各大さじ 1.5 杯） 片栗粉（小さじ 1 杯） 水（大さじ 3 杯）
-------------	--	---	---

■ 作り方

①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・胡椒しておく。

②①に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼く。

③鶏肉が焼けたらよく混ぜた A を回しかけ、全体に照りよくからめる。

④③と水 100cc を加えミキサーにかけなめらかになれば仕上がりです。



副菜（ほうれん草の白和え）

副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維を補います。野菜は食物繊維が多く、高齢の方は避けられる傾向がありますが、皮、茎、種など硬い部分は除き、繊維を断つように切ったり、下茹でしたりすることで噛みやすくなります。硬いままでは細かく刻んでも口腔内でバラけてしまい食べにくいいため、柔らかさを確認することが大切です。

水分や脂質が少ない野菜や芋料理は飲み込みにくいいため、マヨネーズや油を加えたり、とろみをつけることで飲み込み易くなり、エネルギーアップにもなります。また、旨味とたんぱく質アップのためひき肉、魚缶詰、卵などを加えることもお勧めです。

材料 (2人分)	ほうれん草（葉のみ 100g） 人参（20g） 塩少々 ごまドレッシング大さじ 2（30g） 木綿豆腐（100g）
ポイント	ほうれん草は鮮度がよく、葉の柔らかいものを選びましょう。 豆腐の加熱はペーパータオルで包み電子レンジで1分程度加熱してもよい。

■作り方

- ① ほうれん草は葉と茎に分ける。葉のみ1cm程度に切る。人参は千切りにする。
- ② 豆腐は2cm角程度に切り茹でて、ざるに上げて冷ます。同じ鍋に塩を加え、ほうれん草・人参を軟らかく茹でる。
- ③ 豆腐は細かくつぶし、ごまドレッシングを加える。
- ④ ③にほうれん草、人参、を加えよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に水 50 cc～ 60 cc加えてミキサーにかけてなめらかに仕上げる。



調理にひと工夫！ 簡単調理のコツ

■一般市販食品・介護食品の活用

市販されている半加工品や温めるだけの介護食品・レトルト食品を使って、味に変化をもたせ、要介護者が食事に飽きないように、またお料理の手間も省きながら続けることがポイントです。

ちょこっと アドバイス

- ① コンビニで購入した総菜とお米を炊いて、炊き込みご飯に…
- ② 骨なしの冷凍魚はとっても便利。野菜と一緒に煮て逸品料理…
- ③ 家族と同じメニューから、食形態を変化させてアレンジしましょう…



さらに
やわらかく煮る



ミキサーに入る
大きさまで潰す



ミキサーに
かける



温かいうちに
ゼリーの素を
入れて固める



喉のとおりが
良い嚥下食に
仕上げる

嚥下調整食に活用したい調理器具

ハンディブレンダー

さまざまなアタッチメント、アクセサリがあり、介護食だけでなく色々な用途で利用できます。ポタージュやディップ、ご飯と熱湯でとろみのある重湯状のものも作ることができます。



ミキサー

バリエーションが多く、一人分のものには、ミキシング容器がそのままコップとして利用できるものもあります。介護食 1 食のみをポタージュ状にするときに向いています。



フードプロセッサー

食材を主にペースト状、みじん切りにするときに使用します。スライスやすりおろし、パン生地をこねることができるものもあります。ポタージュスープを作るときは、先ほどのハンディブレンダーよりもフードプロセッサーのほうが早くきれいに仕上げることができます。



栄養補助食品・とろみ剤の活用

栄養補助食品は、食欲が無いときなど、いつもの食事にプラスするだけで、エネルギーや不足しがちな栄養素を補うことができます。ゼリータイプは、間食にもおすすめです。

とろみ剤や栄養補助食品は、スーパーやドラッグストアで手軽に購入できるようになりました。



食べる姿勢

不安定な姿勢で食べると、むせや咳き込みの原因になります。食べる前に正しい姿勢に整えることが必要です。

食事と姿勢を整えることは、できるだけ、自分で食べることができる環境を整えるという意味があります。



参考資料

嚥下調整食在宅栄養ケア岩手県ガイドライン 岩手県食形態分類標準化推進委員会
「食」からフレイル予防！手軽に実践♪お昼ごはんも栄養 UP 徳島県
栄養指導 Navi 株式会社ヘルシーネットワーク

作成協力・ レシピ監修

公益社団法人 徳島県栄養士会