

在宅の栄養管理

嚥下障害①

1. 誤嚥しにくい工夫をする

食べ方

少しずつ口に入れて、**ゆっくりとよく噛んで**食べる
口の中にある物を**飲み込んでから**次の物を食べる

姿勢

やや前かがみで**顎を軽く引いた**姿勢を維持する

日常生活

傾眠状態で食べ物や水などを口に入れると誤嚥のリスクが高まる
⇒こまめに呼びかけ、食事前には**疲れるような活動を避ける**



2. 口腔のケアをする

清潔に保つ

口の中に食べカスが残留していると、**歯周病**を併発したり、
誤嚥によって**重症肺炎**を引き起こすリスクが高くなる
⇒**食後は丁寧に歯磨き**をすることが大切

舌を鍛える

むせる、食べこぼしをする傾向がある方は、
舌の運動機能が低下している
⇒舌の運動機能は咀嚼や嚥下に関連し、栄養状態を反映
舌の運動や**滑舌の練習**、**早口言葉**が効果的！

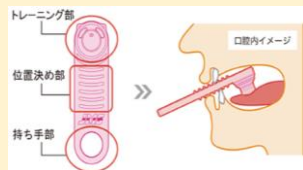
「**ぱんだのたからもの**」(パンダの宝物)
と発声練習をしてみましょう！



ジェイ・エム・エス
ペコぱんだ®

舌トレーニング用具
ペコぱんだ®

舌の力(舌圧)を鍛えるためのトレーニング用具。
ご飯を食べる前など、
1日3回、週3回以上の使用がオススメです！



食品を選ぶとき…

○ オススメ食品

☑ やわらかく
口の中でまとまりやすい

☑ 一口で口に入り、噛みやすい
☑ かたさを同じにする



お茶ゼリー プリン 茶碗蒸し はんぺん りんごコンポート など

誤嚥を予防するためには、
噛む力や飲み込む力に応じた
食事の摂り方が大切です♪

× 避けたい食品

水分の少ない**“パサパサ”**



パン カステラ いも類 など

くっつきやすい**“パラパラ”**



海苔 わかめ 生野菜 など

ばらけやすい**“ボロボロ”**



ご飯粒 ひき肉 かまぼこ など

むせやすい**“サラサラ”**



水 お茶 ジュース こんにゃく など

▲ 刻み食に要注意！

①**ばらけやすく、口の中でまとまりにくい**
口の中に残りやすく、嚥下機能が低下している場合には
食べ物を気道に入れてしまい、誤嚥を引き起こす原因になる

②**衛生管理が難しい**
細かく刻むことで食材の表面積が大きくなる為、
細菌が付着する危険性が高い

刻み食は噛む機能を
助ける食形態であり、
嚥下機能が低下している
方には不向き！

ユニバーサルデザインフード(UDF)を活用したり、
食品に**とろみ**をつけたりすることでむせを防ぐことができます。

栄養指導の実際

□腔乾燥による嚥下困難な例（80代男性）

既往歴：大腸がん

主訴

- 大腸がん手術後、体力低下も加わりほとんど食欲がなく、十分な食事がとれていない。一時期全く食べられなかった。
- 傾眠傾向あり
- むせながら食べている。
- 水分は1日500ml程度。むせるためあまり飲まない。
- とろみ剤は勧められたが、ダメになってしまい使っていない。
- お粥やポタージュ、手作りゴマ豆腐が主なメニュー。

アセスメント

- 嚥下機能の低下によるとろみ剤の必要性あり。
- 水分が500ml/日程度と不足。
また、□腔乾燥による嚥下機能の低下も考えられる。

アドバイス

①とろみ剤の種類やとろみの付け方を見直しましょう

- 牛乳や経腸栄養剤に併用できる商品で、日清オイリオ「トロミアップパーフェクト」、明治「トロメイク」などもある。
- 山芋やれんこんのすりつぶしや、マヨネーズなどでとろみをつける。

②□腔乾燥を防ぎましょう

- 水やだし汁にとろみをつけ、食事前に飲むようにする。
- 唾液が出るように、唾液腺をマッサージする。
- 就寝前などには□腔用の保湿剤などを使用して、□の中を潤す。



お手軽レシピ

茶碗蒸し風豆腐

【材料（1人分）】

- 日清オイリオ トウフィール
くうまみだし味）：1/2パック
（103g）
- 卵：1/2個
- 醤油：小さじ1/2
- みりん：小さじ1/2

【作り方】

- ①卵に醤油とみりんを入れて混ぜます。
- ②器にトウフィールを入れ、レンジ（500W）で1分間加熱します。
- ③加熱したトウフィールに①を入れてよく混ぜて、冷蔵庫に入れて固めて完成！



1人あたり	
エネルギー	152kcal
たんぱく質	8.9g
塩分	0.8g

引用元：日清オイリオの介護食・健康食レシピ

日清オイリオ トウフィールくうまみだし味>



1パックでたんぱく質10g以上、エネルギー約200kcal

★甘くないので、あんをかけておかずの一品にしたり、和え物やサラダにも！



舌でつぶせる

“かたさ”や“粘度”に応じた4つの区分を参考にすると選びやすくなります♪

※ユニバーサルデザインフード（UDF）

日常の食品から介護食まで幅広く使える、食べやすさに配慮した食品です。

管理栄養士おすすめ商品

クリニック

つるりんQuickly

手間をかけずに簡単にとろみをつけられるとろみ調整食品です。

無味・無臭でサッと溶けるので、温かいものにも、冷たいものにも使えます。

