

嚥下食について知ろう!

1. 嚥下食ってなに?

飲み込みや咀嚼といった嚥下機能の低下がみられる場合に、**嚥下機能のレベルに合わせて、飲み込みやすいように形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを調整した食事**のこと。

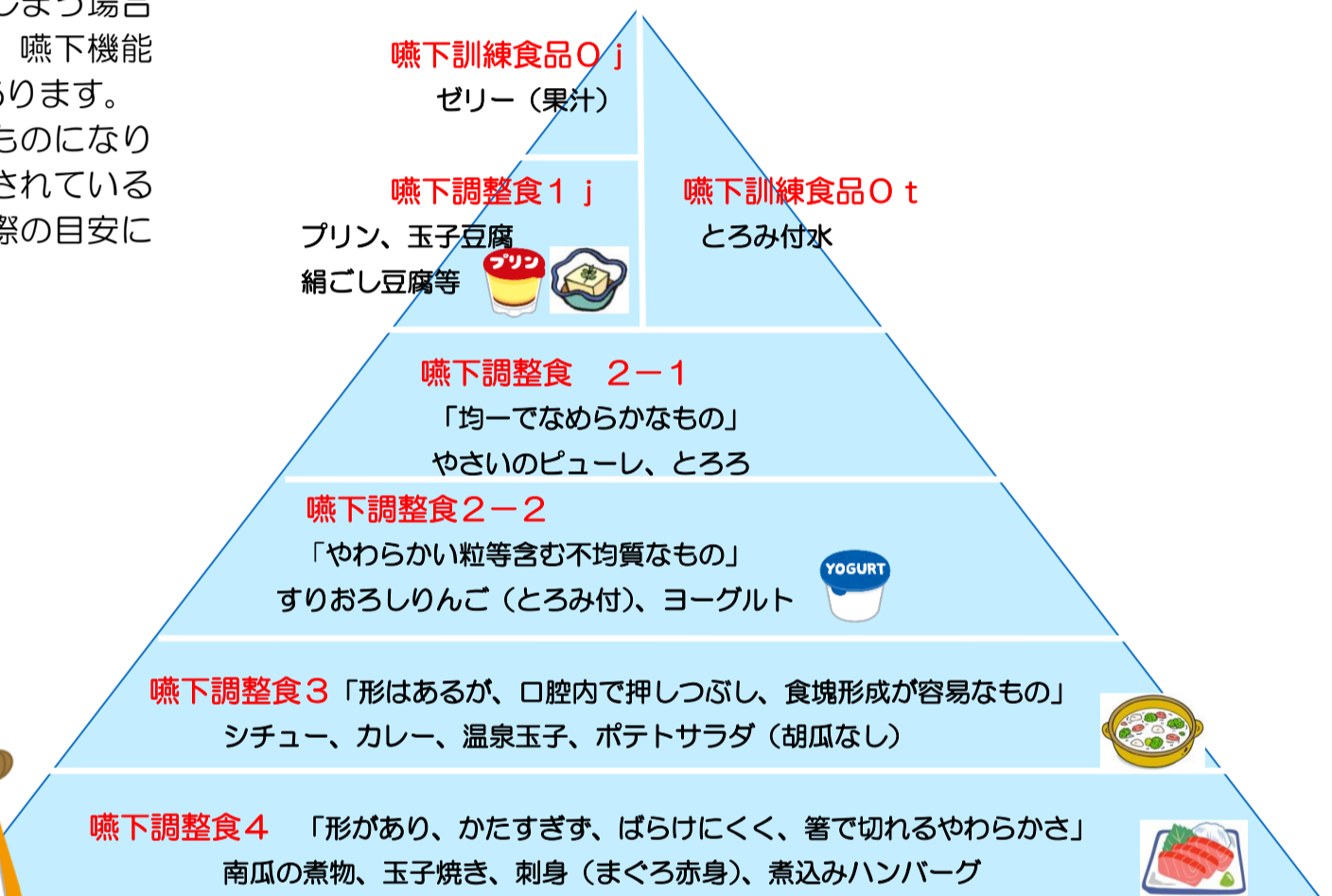


2. 嚥下食の分類

嚥下機能が低下した場合、食事の形態を調整しないと上手く飲み込めず、誤嚥してしまう場合があります。それらを防ぐためにも、嚥下機能に適した食事形態を調整する必要があります。

右の図は、形態の分類をまとめたものになります。病院、高齢者福祉施設で提供されている食事や、在宅にて市販品を購入する際の目安にしてください。

嚥下調整食学会分類2013



摂食嚥下障害が疑われる場合は、まずは専門家（医師、歯科医師、管理栄養士、看護師、言語聴覚士など）へご相談ください。

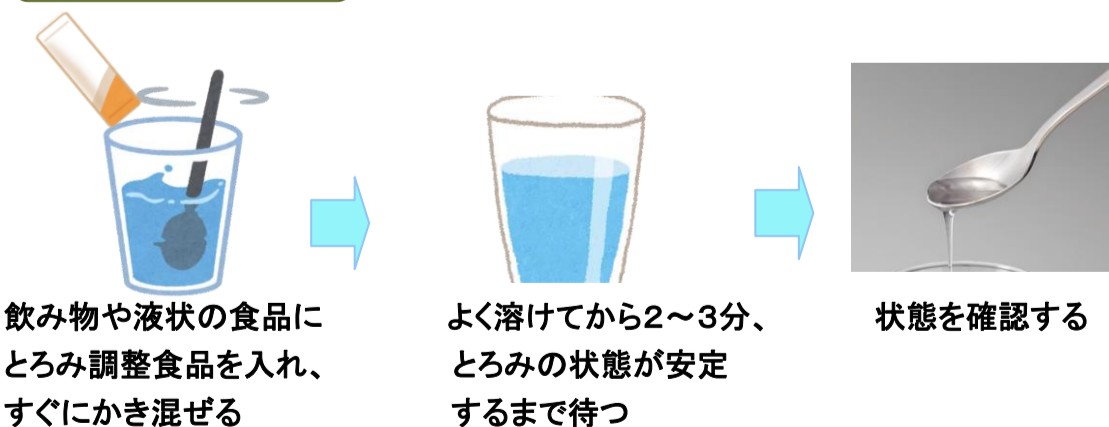


*詳細は摂食嚥下リハビリテーション学会から発表された「嚥下超背食分類2013」の本文および「学会分類2013（食事）早見表」をご確認ください。
*記載の料理は、調理方法や食材の大きさ等により当てはまる名称が異なる場合があります。

3. 水分のとろみのつけ方

液体は、のどを流れるスピードが早く、誤って気管に入り込みやすいため、液体に**とろみ**をつけることで流れるスピードを緩やかにします。⇒**とろみ調整剤を使用**します。

とろみのつけ方



とろみの目安

段階	性状
薄いとろみ	スプーンを傾けるとすっと流れる感じ
中間のとろみ	スプーンを傾けるととろとろと流れる感じ
濃いとろみ	スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい



*ダムになりやすい時は先に粉をカップに入れてから液体を注ぎます。
*出来上がりがゆるい場合には粉を足して再度かき混ぜます。
*温かい飲料はダムになりやすいので、素早くかき混ぜましょう。
*温度が下がるととろみがつき過ぎてしまっている場合があります。

外出時や作るのが大変なときは市販のゼリー飲料を活用するといいでしょう。
薬局やコンビニエンスストアでも販売されています。

