



## 市販品を上手に使いましょう!

毎食手作りするのは大変と思いませんか? スーパーやコンビニにも食べやすい食品はたくさんあります。

### すぐに食べられる食品

レトルトのおかゆ、温泉卵、だし巻き卵、ポテトサラダ、角煮、魚の煮付け、冷凍グラタン、レトルトのカレー/シチュー、茶碗蒸し、おでんの大根、プリン、チーズケーキ など  
ここで挙げたもの以外にもたくさんあります。お店に行き探してみましょう。

### 少しの調理であっという間に食べやすい料理に変身! あると便利な食品

冷凍野菜(とろろ、かぼちゃなど)、缶詰(サバ、ツナ など)、調理ソース類(ホワイトソース、トマトソース、パスタソース など)、粉末スープ、マヨネーズ など

### ポイント 介護食品

やわらかさ、形態別に様々な商品があります。封を開けるだけ、温めるだけの簡単調理で食べられるものばかりなので、作るのが大変な時に取り入れると便利です。



### ポイント 市販のやわらかい食品を使った簡単アレンジレシピ

- 冷凍チャーハン+水+中華だし = **中華がゆ**
- やわらかいごはん+まぐろのたたき+とろろ = **鉄火丼**
- ハンバーグ+レトルトシチュー = **具たくさんシチュー**
- 豆腐+レトルトの介護食品(野菜のあんかけ) = **あんかけ豆腐**



## 誤嚥しやすい場合は...



とろみをつけると口の中でまとまりやすく、のどをゆっくり通るので誤嚥しにくくなります。むせやすいと感じる場合はとろみをつけましょう。

とろみづけには**とろみ調整食品**が便利です。

一般的な使い方

- ①とろみをつけたい食品にかき混ぜながらとろみ調整食品を入れます。
- ②約5~20分置くととろみが付き始めます。



介護食品・とろみ調整食品のお問合せ・ご注文先

※ご連絡いただく際は「カタログ番号7245」とお伝えください。



ヘルシーネットワーク

電話 0120-236-977

(通話料無料/営業時間:月~土9時~17時)

FAX 0120-478-433

(24時間受付)

URL <https://www.healthynetwork.co.jp>

ヘルシーネットワーク

検索



無料 カタログのご紹介

介護食品を多数掲載している「はつらつ食品」というカタログをご用意しています。ご購入の際はお気軽にご連絡ください。

# 食べやすい食事と

簡単にできる

上手に食べるための

# 食事の工夫

うまくかめない、飲み込めないことはありますか?  
当てはまる症状があれば、うまく食べられていないかも...



食べる量が減る

知らない間によだれが出る

よくむせる

口からよくこぼす

口の中に長くためている

嚥下障害

病気になるがち

最近やせてきた

元気がない

転びやすい

低栄養・脱水

傷・病気が治りにくい

監修

国立研究開発法人国立国際医療研究センター  
リハビリテーション科医長  
藤谷順子

編著

国立研究開発法人国立国際医療研究センター  
栄養管理室

製作・発行

株式会社ヘルシーネットワーク

安全においしく食事をするためには自分にあった食品を選ぶこととちょっとした工夫が必要です。自分にあった食品を知り、しっかり栄養を摂りましょう。



## 誤嚥のリスクと注意が必要な食形態

誤嚥しやすい口の中の状態と注意が必要な形態について知しましょう。

### 誤嚥リスク①

食べ物が口の中でばらけてまとまらない

そんな時はこんな食品に注意!

ポロポロ	ばらけやすい	ごはん粒、そばろ、かまぼこ など
パサパサ	ばさつきやすい	パン、カステラ、いも類 など

### 誤嚥リスク②

飲み込む動作をする前に気管に流れこんでしまう

そんな時はこんな食品に注意!

サラサラ	むせやすい	水、お茶、ジュース など
------	-------	--------------

### 誤嚥リスク③

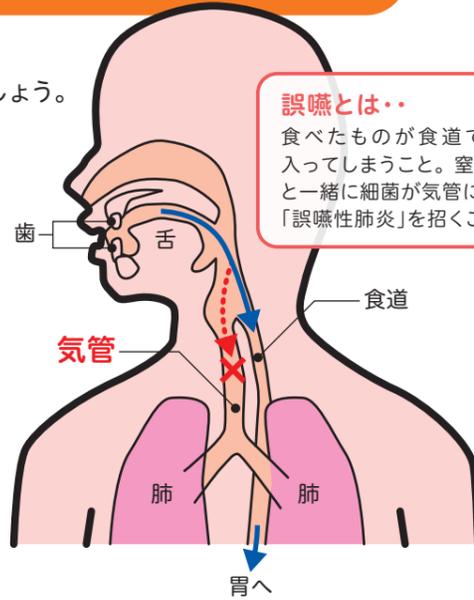
口の中やのどの神経などが麻痺または弱っている

そんな時はこんな食品に注意!

ペラペラ	はりつきやすい	のり、わかめ、青菜類 など
------	---------	---------------

誤嚥リスク④ のどの奥に食べ物が残っている

誤嚥リスク⑤ 気管の入り口の開閉がうまくいかない



### 誤嚥とは・・・

食べたものが食道ではなく気管に入ってしまうこと。窒息の他に食べ物と一緒に細菌が気管に入って発症する「誤嚥性肺炎」を招くこともあります。

※粘り気の強い“もち”や噛みきりにくい“いか・たこ”、むせやすい“すっぱいもの”にも注意が必要です。



## 食べ方の工夫

どうしても少量しか食べることができない・・・そういう時は食べ方を工夫しましょう。

### ①回数を増やして食べる

3食の他にジュースやココアなどカロリーのある飲み物を飲んだり、おやつを食べる時間(10時・15時)をつくと良いでしょう。  
※飲み込みにくい場合は飲み物にとろみをつけましょう。



### ②高カロリー・高栄養の食材を選ぶ

色々な食材を使った料理や、油脂類を使った料理を選ぶようにしましょう。マヨネーズや練りごまなどはカロリーを上げるだけでなく、食材のまとめ役にもなります。



## 食べやすい食品と調理の工夫

### 食材の選び方① 野菜・果実類



繊維の少ない野菜を選ぶようにしましょう。特にいも類はやわらかくなりやすいのでおすすめです。そのまま食べられるアボカドやバナナもおすすめです。

### 食べやすくする工夫① 煮る!

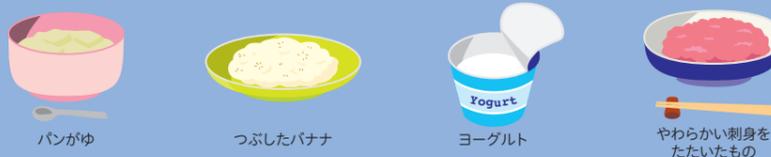
焼く、炒めるより煮た方がやわらかくなります。中までゆっくり火を通しましょう。



### 嚥下調整食 2-1



### 嚥下調整食 2-2



### 嚥下調整食 3



### 嚥下調整食 4



### 食材の選び方② めん類

すすると誤嚥しやすいので注意が必要です。すすりがちなそばやラーメンより、しっかりと噛む必要があるうどんがおすすめです。

### 食材の選び方③ 肉・魚

筋のある部位は避けて脂肪を含むやわらかい部位を選びましょう。たたいて細かくするとより食べやすくなります。加熱し過ぎは硬くなる原因ですので注意しましょう。  
※魚の骨や皮は誤嚥の危険があるため取り除きましょう。



### 食べやすくする工夫② やわらかくする!

ハンバーグには豆腐、卵焼きやスクランブルエッグにはだしやマヨネーズ・牛乳等を加えるとやわらかく仕上がります。



### 食べやすくする工夫③ 和える!とろみをつける!

ポロポロする食材も、マヨネーズや練りごま、つぶした豆腐で和えるとまとまります。また、汁物にとろみをつけることで口の中で飲み込みやすくなります。



※上図は日本摂食嚥下リハビリテーション学会から発表された「嚥下調整食分類2021」の分類分けに則って弊社で作成しています。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。