

むせやすい方の食事調整

むせやすいものに注意しましょう。

液状のもの：水・お茶・味噌汁

酸っぱいもの：酢の物

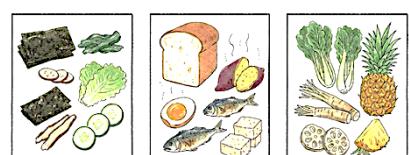
ぱらぱらとまとまりにくいもの：きざみ食、ふりかけ、佃煮、長ネギ

厚みのないもの：焼き海苔、わかめ、レタス・きゅうり

パサパサしたもの：パン、ふかし芋、ゆで卵、焼き魚、凍み豆腐

繊維の強いもの：青菜類、ごぼう、筍、蓮根、パイナップル

安心して食べられる「食事の工夫」



1. 適度な粘りがある：喉をゆっくり通り、バラバラになりにくい。
2. 形が崩れやすい：喉の形に合わせてスルッと形を変えてくれる。
3. 温度と味がはっきり：冷たい・温かいがはっきりしていると、飲み込むタイミングが分かりやすくなります。

以下に食べやすくなる調理方法を示します。

- ①じっくり煮てやわらかく：煮物、煮込み料理、お粥、雑炊
- ②水分をたっぷり含ませる：フレンチトースト、だし巻き卵
- ③「つなぎ」を使ってまとめる：肉団子・ハンバーグ、和え物（白和、胡麻和え、ヨーグルト和え）
- ④切り方を工夫（繊維を断つ）：隠し包丁、皮を厚めに剥く、ミキサーにかける、ピューレ
- ⑤油脂を加えて滑らかにする：ポテトサラダ、マヨネーズ和え
- ⑥「とろみ」をつけて滑らせる：ポタージュ、カレー、シチュー、あんかけ
- ⑦つるんと喉越しの良いもの：ゼリー、ムース、プリン
- ⑧形を整えるゼリー食：ミキサー食をゼリーで固める、煮こごり

液体に「とろみ」をつける理由とコツ

1. 水つけすぎに注意：とろみが強すぎると、逆に喉に張り付いて残ってしまい、危険です。
2. 少し待つ：粉を入れてからとろみが安定するまで、5～15分ほど時間がかかります。
3. ダマは取り除く：ダマ（粉の塊）は窒息の原因になるため、必ず取り除きましょう。後からとろみを足したい時は、別に「濃いとろみ液」を作ってから混ぜ合わせると失敗しません。



「きざみ食」と「ミキサー食」を飲み込みやすくする工夫

きざみ食は、食材が小さいためお口の中でまとまりにくく、喉にひっかかったり、むせたりする原因になります。特にお肉や魚などパサつきやすい食材は、刻んだ後にそのまま出すのではなく、だし汁やスープにとろみをつけた「あん」を絡めましょう。食材をミキサーにかける際、とろみ剤も一緒に入れて攪拌（かくはん）します。お肉や焼き魚などは、水分が少なめです。「食材を刻む」+「とろみのある汁を足す」のセットを意識するだけで、驚くほど飲み込みやすさが変わります。

