

ングで喉にヒュッと入ってしまうこともあり、誤嚥しやすいとも言えます。

どの食事形態にするにしても、ひとりひとりの状態に合わせる必要があります。

次に、嚥下しにくい食べ物と嚥下しやすい食べ物についてになります。

嚥下しにくい食べ物は、次の6種類に分類できます。

「嚥下しにくい」食べ物

- ・ **固体と液体が混ざったもの**
⇒果物、さらさらの雑炊、具入りスープ
- ・ **噛み切りにくいもの**
⇒餅、こんにゃく、さつま揚げ、すじ肉、イカ、タコ
- ・ **繊維が多いもの**
⇒キャベツ、ごぼう、ふき、パイナップル
- ・ **バラバラになりやすいもの**
⇒クッキー、せんべい、粉菓、そばろ、焼魚
- ・ **張り付くもの**
⇒板のり、薄切りきゅうり
- ・ **熱すぎるもの、辛すぎるもの**
⇒トムヤムクン、ラーメンのスープ

①固体と液体がまざったもの

これは固体だけが口に残り、サラサラした液体だけが早いスピードで喉に入っていくため、喉が飲み込むことに対応出来ず、むせや誤嚥の原因になります。汁ものは、具と汁を分けて提供し、必要に応じて汁にはとろみをつけると嚥下しやすくなります。雑炊の水気が多いものは、液体だけが先に喉のほうに向かいますのでむせの原因になりやすくなります。おかゆのように汁気がなくドロツとするまで煮込み、濃度を均一にすると食べやすくなります。また果物で、酸味の強い柑橘系はむせを誘発するため、できるだけ避けた方がよいでしょう。酢の物も同じ理由で、酢の分量を少なくし、だし汁で薄める等の工夫をするとよいでしょう。

②噛み切りにくいもの

サイズが大きいまま口の中に残りますから飲み込みにくいです。歯がなかったり、噛む力が弱い方にはこのような食材は向いていません。小さくしたり、舌と上あごだけでつぶせる固さにする必要があります。こんにゃくやきのこは煮込んでも柔らかくならない食べ物です。また、かまぼこ、さつま揚げ、いか、たこも口の中で舌や上あごを使ってつぶしにくい食べ物になります。すじ肉は、長く煮込んでも噛み切りにくく喉を詰める原因にもなりかねません。特に餅に関しては、口の中にベタッと張り付きやすく、舌で喉の奥に送り込みにくく、小さく刻んで提供したとして

も、喉の入り口で大きなひと塊になってしまうことも考えられるため、窒息の危険性があります。

③繊維が多いもの

キャベツやふき、パイナップル、青菜や水菜、ごぼうなどは、口の中に繊維が残りやすく食べにくい食材になります。噛む力が弱いと、口の中で細かくすることが難しいためです。

④バラバラになりやすいもの

刻み食やふりかけ、かまぼこやこんにゃく、ピーナッツや肉などは口の中でバラバラになりやすく、口の中でまとまりにくい飲み込みにくい食べ物になります。クッキーやせんべい、粉菓、そばろ、焼き魚などは、唾液の量が少ない方にとっては、口の中で食べ物をひとまとめにすることが難しい食材です。水分が少なくパサパサしているものも多くあり、口の中の水分を吸収してしまうため、ひとまとめにすることが難しくなり、飲み込めず、いつまでも食べ物が口の中にあるというようなことになりかねません。また、口の中の水分を吸収した結果、ねばりのあるベタツとした塊になり、喉を詰める原因にもなります。焼き魚は刺身や煮魚にするほうが食べやすくなります。卵はゆで卵ではなく、卵とじやスクランブルエッグにすると食べやすくなります。

⑤張り付きやすいもの

わかめ、焼きのり、もなかの皮、ウエハース、餅などがあります。口の中で張り付いてしまうだけでなく、喉の入り口をふさぐこともあります。薄く切った胡瓜も張り付きやすく、薄い食材は噛み切りにくいと知っておいてください。胡瓜は塩もみしてしんなりさせると食べやすくなります。焼きのりで提供するよりは刻みのりのほうが良いでしょう。食べる前後に水分を摂り、喉を潤しておくだけでも張り付きにくくなります。

⑥熱すぎるもの、辛すぎるもの

ラーメンのスープといった熱すぎるもの、トムヤムクンのような辛すぎるものは、びっくりした途端に誤嚥が起りやすくなるので注意が必要です。

一方、嚥下しやすい食べ物には次のようなものがあります。

「嚥下しやすい」食べ物

- ・ **とろみのある液体**
⇒ボタージュスープ、ネクター状飲料など
- ・ **均一でまとまりのあるもの**
⇒ヨーグルト、温泉卵など
- ・ **粘着性が低く、「つるり」としたのもの**
⇒ムース、ゼリー、卵豆腐、絹ごし豆腐など