



# 美味しく安全に食事をしましょう!



## こんな症状ありませんか？

次のような症状がある場合、嚥む、飲み込むなど食べる機能の低下が考えられます。











## 放っておくと・・・

飲み込みにくい状態が続くと食べ物や飲み物が十分に摂れないので、水分や栄養が不足して体力の低下につながります。また、食べ物が気管や肺に入ると、窒息や肺炎を起こすこともあり、危険です。

## こんな食感は注意しましょう!

サラサラ	むせやすい	水、お茶、ジュースなど
ボロボロ	ばらけやすい	ごはん粒、そばろ、かまぼこなど
パサパサ	ぱさつきやすい	パン、カステラ、芋類など
ペラペラ	はりつきやすい	のり、わかめ、青菜類など

## 食べやすくする工夫

- ①かたいもの→煮込む、蒸す、つぶす、するなどの調理でやわらかくする。
- ②サラサラした液体→トロミをつける。(トロミ剤の使用)   
- ③ボロボロするもの→マヨネーズやドレッシングなどの油脂を加える。(ポテトサラダなど) 卵や小麦粉などのつなぎなどでまとめる。(ハンバーグ、肉団子など) 食材にあん風のとろみをかける。   
- ④パサパサするもの→適度な水分を含ませる。(オムレツ、フレンチトーストなど)  

## 市販品を上手に利用しましょう!

食べやすくする調理も毎日のこととなると大変です。市販のレトルト食品や缶詰、冷凍総菜などを常備しておくとう便利です。介護用のレトルト食品なども販売されているので、上手に活用しましょう。少量しか食べられない時にはドラッグストア等で販売されている「栄養補助食品」を利用するのもおすすめです。