

食

から

やわらかく・飲み込み  
やすい食事のヒント！

# フレイル予防

いつまでも美味しく食べて健やかに♪



編集  
・  
発行

徳島県保健福祉部 長寿いきがい課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地

電話番号 088-621-2202 FAX 088-621-2840



## はじめに

高齢期には、食事量が減ったり、食事内容が偏ることで「低栄養状態」に陥りやすく、それが「フレイル」の進行の引き金となります。

「フレイル」を予防し、健康状態を維持するためには日頃から栄養バランスのとれた規則正しい食生活を心掛けたいものです。

また高齢化に伴って様々な口腔の状態（歯数・口腔衛生・口腔機能など）に変化が見られます。口腔機能が低下すると噛む力や飲み込む力が低下し、食事量が減ってきます。

そんな時には、やわらかく調理して美味しく食べる工夫が必要になります。ここではご家庭でも手軽に実践できる嚥下調整食のポイントをまとめましたのでご活用ください。

## 健康長寿のための3つの柱



厚労省 HP より

## バランスのよい食事にするには？

**主食・主菜・副菜**をそろえることが基本です。



## 低栄養と誤嚥を防ぐ食生活のポイント

- ① 1日3食 朝・昼・夕 欠かさず食べましょう
- ② 主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べましょう
- ③ 噛む力や飲み込む力に合わせた固さ、大きさを、ゆっくり食べましょう
- ④ 水分不足にならないようにしましょう
- ⑤ 便利なものや市販の嚥下調整食品などを活用し、自分でできる工夫をしましょう
- ⑥ 家族や仲間と食事を楽しみましょう



## 自分の食生活を振り返ってみましょう！

### 低栄養を防ぐ10食品群チェックシート

10食品群 日付	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳	海藻・きのこ	緑黄色野菜	果物	芋	油	合計	主食・主菜・副菜 そろえる ○		
	牛、豚、鶏 ハム ウインナー	魚、イカ、 エビ、タコ 貝類 魚の缶詰	鶏卵 茶碗蒸し 卵豆腐	豆腐、納豆 厚揚げ 油揚げ 湯葉、豆乳	牛乳 チーズ ヨーグルト	ワカメ、昆布 のり、もずく 裙菜、しめじ	ほうれん草 トマト、ニラ 人参、かぼちゃ	りんご、バナナ みかん、パイナップル いちご	じゃが芋 さつまいも 山芋、里芋	サラダ油 オリーブ油 ごま・ごま油 バター マヨネーズ		朝	昼	夕
1日														
2日														
3日														
4日														
5日														
6日														
7日														
合計														

出典：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センターホームページ

### 使い方

- ① 日付を入れ、1日の中で「1回でも食べた食品」に○をつけましょう。少量でもかまいません。
- ② ○の個数が点数になります。1日分が記入できたら、1日の合計(よこ列の○の合計)を記入しましょう。
- ③ 1日の合計点数は、『7点以上』を目標にして取り組みましょう。なお、慢性の病気等があり食事療法を行っている方は、食事内容や食事量について主治医に相談のうえ、ご使用ください。
- ④ 1週間記入すると、食習慣の『パターン』が分かります。  
このチェック表を活用して、栄養バランスのよい食事をこころがけましょう。

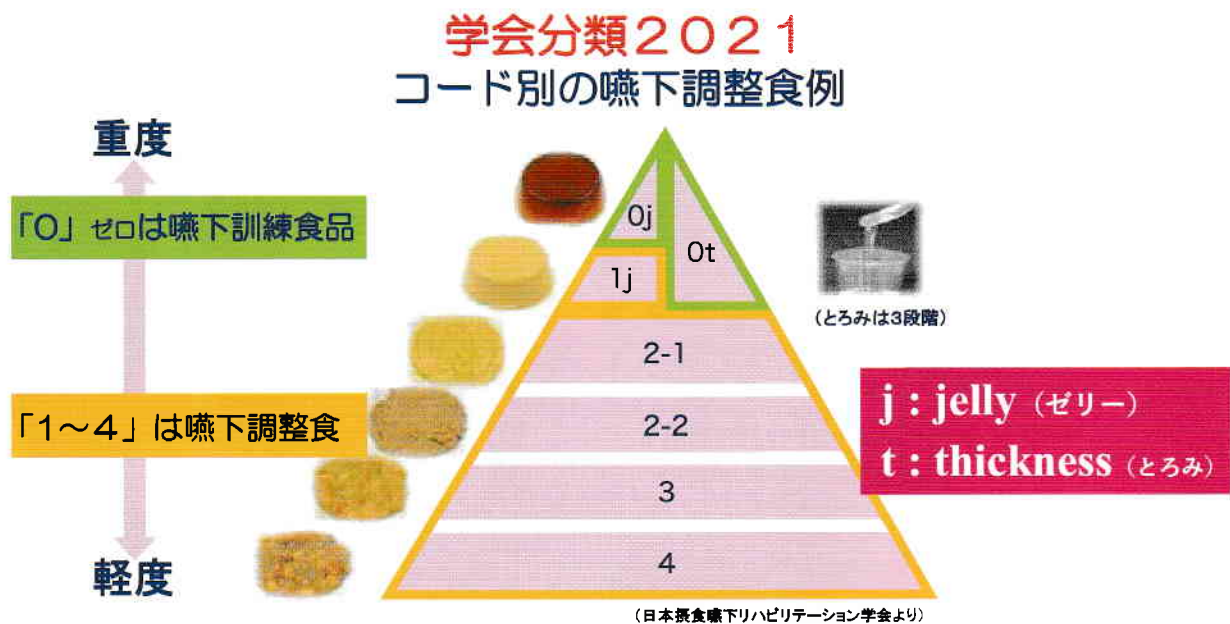
## 嚥下調整食とは……

嚥下調整食とは、飲み込みや咀嚼といった嚥下機能が低下した方に、どのような食事を用意するか、医療や介護にかかわる多職種で共通の理解ができるよう、嚥下機能のレベルに合わせて、形態やとろみ、食塊のまとまりやすさを段階的に調整した食事のことを言います。

### 日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2021

日本摂食・嚥下リハビリテーション学会では、食事（嚥下調整食）及びとろみについて、嚥下のレベルによって5段階に分類しています。

- ①レベルは、Oj と Ot は、嚥下訓練の食べ物です。
- ②レベルの数字が増えるにつれて、舌が動く→舌で押しつぶせる→口の中で舌が動いて食べ物をまとめる→歯ぐきでつぶせる食形態という意味です。



## 嚥下障害チェックリスト

チェック  
しましょう!

- 口の端から食べ物がこぼれる
- 口の端からよだれが出る
- 飲み込みが悪くなった
- むせる、咳き込む
- 食べ物がのどにつまった感じがする
- 息が鼻からもれる
- 飲み込んだときに声がかすれる
- 食事の時間が長くなる
- 味の好みが変わる





# 飲み込みやすい食品と食べやすくする工夫

## 主食（ごはん・パン・麺類）

- ごはんは水分を加減し、やわらかさを調整しましょう
- ぱさつくパンは牛乳やスープなどに浸して
- 麺は短く切って柔らかく調理しましょう



## 主菜（肉・魚・卵類）

- 肉・魚は脂の多いものを選びましょう
- 肉・魚は焼きすぎたり、加熱しすぎに注意
- 肉・魚は筋切りしたり、たたいてやわらかく
- 固ゆで卵はぱさつくので、半熟に。卵料理はスクランブルエッグや茶碗蒸しがおすすめ



## 副菜（野菜類）

- 繊維の少ない野菜を選びましょう
- やわらかく調理しましょう
- 硬い皮は除きましょう
- 芋類はぱさつかないように、水分や脂を加えてなめらかに



## 汁物・果物・その他

- 汁物にはとろみをつけましょう
- 果物は缶詰が便利



# 飲み込みにくい食品

### 硬いもの

やわらかくする工夫を



### ぱさつくもの

ぱさつきを防ぐために、適度な水分を含ませましょう



### バラバラになるもの

あんかけ風のとろみをつけて、ばらけるのを防ぎましょう



### さらさらした液体

とろみ調整食品などでとろみをつけて、むせを防ぎましょう



### はりつきやすいもの



### べたつきが強いもの

ゼリーなど流れの良いものと交互に食べると入りやすくなります



飲み込みやすい食品 プリン、ゼリー、ポタージュスープ、茶碗蒸し、とろろ芋、アイスクリーム

# とろみのつけ方

サラッとした液体はのどを流れるスピードが速く、むせやすいので注意が必要です。液体にとろみをつけると、のどをゆっくりと流れるので飲み込みやすくなります。お茶やみそ汁、汁気の多い煮物などにはとろみをつけてむせを防ぎましょう。

1



飲み物にとろみ調整食品を入れ、すぐに30秒ほどかき混ぜます。

2



溶かしてから2～3分で、とろみの状態が安定します。

3



とろみの強さや温度を確認してからお召し上がりください。

## 嚥下調整食に活用したい調理器具

### ハンディブレンダー

さまざまなアタッチメント、アクセサリがあり、介護食だけでなく色々な用途で利用できます。

ポタージュやディップ、ご飯と熱湯でとろみのある重湯状のものも作ることができます。



### ミキサー

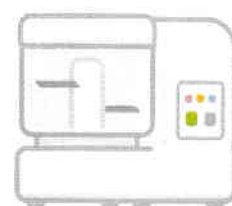
バリエーションが多く、一人分のものには、ミキシング容器がそのままコップとして利用できるものもあります。介護食 1 食のみをポタージュ状にするときに向いています。



### フードプロセッサー

食材を主にペースト状、みじん切りにするときに使用します。スライスやすりおろし、パン生地をこねることができるものもあります。

ポタージュスープを作るときは、先ほどのハンディブレンダーよりもフードプロセッサーのほうが早くきれいに仕上げることができます。



## 栄養補助食品・とろみ剤の活用

栄養補助食品は、食欲が無いときなど、いつもの食事にプラスするだけで、エネルギーや不足しがちな栄養素を補うことができます。ゼリータイプは、間食にもおすすめです。

とろみ剤や栄養補助食品は、スーパーやドラッグストアで手軽に購入できるようになりました。



## 食べる姿勢

不安定な姿勢で食べると、むせや咳き込みの原因になります。食べる前に正しい姿勢に整えることが必要です。

食事と姿勢を整えることは、  
できるだけ、自分で食べることができる環境を整えるという  
意味があります。



### 参考資料

嚥下調整食在宅栄養ケア岩手県ガイドライン 岩手県食形態分類標準化推進委員会  
「食」からフレイル予防! 手軽に実践♪お昼ごはんも栄養 UP 徳島県  
栄養指導 Navi 株式会社ヘルシーネットワーク

### 作成協力・ レシピ監修

公益社団法人 徳島県栄養士会