

高齢者にとって食べやすい食事の工夫

社会医療法人中信勤労者医療協会 松本協立病院 管理栄養士 吉江 千佳

最近飲み込みが悪くて…。食事中にむせることが多くなった。もしかして『嚥下障害』!?

「年齢を重ねる毎に食事の量が減ってきた…」これは、病院のカウンセリングでご高齢の患者さまからよく伺う内容です。【食事量とバランスが崩れることで低栄養になる】⇔【口の中の変化や飲み込む力の低下】の悪循環が嚥下障害を引き起こします。まずは低栄養の予防がお口の中の機能の低下 = オーラルフレイル予防には欠かせません。

飲み込みには一連の4つの流れがあります。この流れのどこに問題がありそうかチェックしてみましょう！
問題毎に食べやすい食事の工夫のプランが変わります。

【簡単！飲み込みチェック】

- 何となく口がいつも乾いている、唾液に粘りを感じることもある

→十分に唾液が出にくい状況がありそうです

解決プラン

- ① 食べ物と交互に水分を取る（2～3口に1度お茶などでお口の中を綺麗にして潤す）
- ② パサつきやすい食材は適度な水分を含ませる（パン&スープ、芋類&牛乳等）

- 早食い・よく噛まずに飲み込んでしまう

→唾液と食べ物を混ぜ、飲み込みやすい塊りにして喉の奥に運ぶことが難しい状況がありそうです

解決プラン

- ① 噛みやすい大きさにカットする（硬いものはスライスや一口の小さ目カットへ）、柔らかく煮込む
- ② 噛む回数を少しずつ増やして習慣に（1口10回から→20回安定→30回達人レベルへ）

- 飲み込む直前につまり感がある

→食べ物の塊りが来た信号が脳に送られ、ゴックンと飲み込む反射が難しい状況がありそうです

解決プラン

飲み込む前のつまり感は様々な理由が考えられます。症状が強い場合やその他の症状も重なる場合には、医療機関を受診しておく心安心です。

- 飲み込んだ後につまり感がある、むせてしまう、水分などもむせてしまう

→気管の入り口を開閉する機能の低下、食道自体の機能障害などがありそうです。

解決プラン

- ① あんをからめる(片栗粉)、マヨネーズで和える、油やつなぎ(長芋、卵等)を混ぜて滑らかにする
- ② つぶす、細かく刻む、フードプロセッサーやミキサーにかける
- ③ 水分にとろみ剤を使用する * 1



病院では、嚥下障害の状態を検査で調べ、望ましい食形態をご提案します！

飲み込みが悪い原因を2つの詳細な検査で確認することができます。

▪ **VE 検査（嚥下内視鏡検査）**

ごく細い内視鏡を鼻から挿入し、飲み込みの様子を観察する検査です。挿入時の違和感がありますが、被曝がないために長時間の観察ができる利点があります。

▪ **VF 検査（嚥下造影検査）**

バリウムを混ぜた飲み物や食べ物を実際に食べていただき、レントゲン撮影をしながら飲み込み時の食品の動きを観察する検査です。誤嚥(=気道に間違っ食べ物が入り込む)の有無を確認しやすいのが利点です。レントゲン室でしか検査できず、被曝を伴うことが欠点です。

▪ **嚥下障害に合わせた食形態やとろみの段階は、日本の中で統一の基準があります。**

食事の分類 (学会分類)

「学会分類」は、食べる力に合わせた食事の分類です。



※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2013」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2013」の本文及び学会分類2013(食事)早見表をご確認ください。

「食べやすい食事と上手に食べるための食事の工夫」より 栄養指導 Navi

▪ **飲み物でむせる場合は、とろみ剤でとろみをつけると誤嚥が予防できる可能性があります。**

【とろみの3つのレベル】 *とろみのレベルは医療機関に相談いただくと安心です*

薄いとろみ…フレンチドレッシング状 (むせが始まった初期の頃に)

中間とろみ…とんかつソース状 (薄いとろみでもむせが起こる時に)

濃いとろみ…トマトケチャップ状 (重症の嚥下障害時に、嚥下評価が必要)

* 1とろみ剤はドラッグストアや病院売店などでも購入することができます。



学会分類2013(とろみ)に基づく使用目安量一覧

(水100mlあたり)

商品名	使用目安量 (g)	薄いとろみ 	中間のとろみ 	濃いとろみ 
トロミスマイル		0.6 ~ 1.2	1.2 ~ 2.0	2.0 ~ 3.1
トロミパワースマイル		0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.6	1.6 ~ 2.4
トロミクリア		0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 2.9
明治トロメイクSP		0.5 ~ 1.2	1.2 ~ 2.1	2.1 ~ 2.7
トロミアップパーフェクト		0.5 ~ 1.0	1.0 ~ 1.7	1.7 ~ 2.4
新スルーキング i		0.6 ~ 1.3	1.3 ~ 2.2	2.2 ~ 3.4
トロミアップエース		0.5 ~ 1.1	1.1 ~ 2.0	2.0 ~ 3.2
ソフティアS		0.7 ~ 1.4	1.4 ~ 2.3	2.3 ~ 3.2
ネオハイトロミールR&E		0.6 ~ 1.4	1.4 ~ 2.2	2.2 ~ 3.2
ネオハイトロミールⅢ		0.4 ~ 0.8	0.8 ~ 1.4	1.4 ~ 2.1
つるりんこ Quickly		0.8 ~ 1.6	1.6 ~ 2.6	2.6 ~ 3.3
トロメリンV		0.6 ~ 0.9	0.9 ~ 1.4	1.4 ~ 1.9

個人のお客様もご自宅で
のとろみづけの際、参考
としてお使いください。

● 県立広島大学 栢下淳教授 監修

● 測定方法・条件：とろみ調整食品を蒸留水(20°C ± 2.0°C)に添加し、3回/秒の速さで30秒間攪拌。その後、30分間設定温度20°Cでインキュベート。インキュベート終了後にコンプレート型回転粘度計(設定温度20°C、ずり速度50s⁻¹における1分後の粘度:学会分類、コーンアングル1°直径35mm)で粘度を測定。

● 使用量は飲料により異なりますのであくまでも参考としてください。また、各社の測定値と異なる場合がございます。

● とろみ調整食品の種類によって、粘度以外の特性(付着性等)が異なるため、使用に際しては、まず試飲していただくことをお願いいたします。

● 本表は商品の優劣を決定するものではありません。実際の使用量、使用方法は、医師、栄養士等の指導に従ってください。

 栄養指導 Navi

質問)肉魚はパサついたり硬いので食が進まない。高齢者が食べやすい食事の工夫を教えてください！

肉や魚は調理の過程で水分が失われて加熱されると、身が締まる(硬くなり水分が抜けてパサつく)傾向があります。そんな時は「蒸し調理」がおススメです。食材は食べやすいサイズのお刺身や肉をスライスして使うと、加熱時間を短くでき柔らかい仕上がりになります。マヨネーズやチーズを加えてもOK！蒸し器いらずの『時短&低栄養予防イチ押し簡単レシピ』をご紹介します。

『栄養満点！簡単レンジ cooking』

クッキングシートをご存じですか？シリコン樹脂加工がされており、電子レンジOK！（オーブンやトースターもOK）の優れたものです。肉や魚のタンパク質食品と野菜を組み合わせ、栄養と食材の旨味もぎゅっと閉じ込められるので、少しの塩分でも美味しく健康的にいただけます。

クッキングシートを少し長めに切ってお好みの食材をシートの真ん中に載せます。調味料はアレンジ自由、飴のように包んで左右をくるっとねじるだけ。電子レンジ 500w なら 3 分で出来上がります。（後片付けはシートを捨てるだけ！）

* クッキングシート：半透明の白いつるつるした紙で、お菓子作りや焼き魚、煮物料理の落とし蓋等にも使われます。写真はデザインの付いたクッキングシートを使用。

☆お刺身と野菜&とろけるカマンベールチーズ添え version ☆ ←冷蔵庫ある食材で！



お刺身は焼き魚にも使えます！
食べやすいサイズになっているのも good！
肉なら少し薄めのそぎ切りにすると柔らかく仕上がります。
栄養 UP にマヨネーズやチーズを入れるのもおすすめです。

【作り方】

- ① お値打ちになったお刺身(鯛、サーモン etc)、加熱するので前日のお刺身の残りでも OK。
- ② 野菜は何でも OK ←カット野菜でも！魚介の場合は玉ねぎが合います。
- ③ 真ん中にカマンベールチーズ載せる。(とろけてディップのようになります)
- ④ ①～③をクッキングペーパーの真ん中に置いたら、塩・こしょうを軽く振る。
- ⑤ 和風の仕上げには酒、洋風には白ワインでも。1 人分小さじ 1 杯程度回しかける。
- ⑥ クッキングペーパーの上と下をしっかりと重ね合わせる。
- ⑦ 両端をくるっとねじる。飴を包みのようなイメージで。
- ⑧ 500W は 3 分、600W は 2 分 40 秒目安に。材料の量によって調整する。
- ⑨ 好みでレモンを絞る。

【アレンジレシピ】

具材：刺身、生魚、肉(鶏肉・豚肉→一口大そぎ切り)、豆腐・厚揚げ、チーズ、野菜各種、きのこ等
調味料：塩、こしょう、醤油、カレー粉末、ケチャップ、ガーリック粉末、バター、酒、白ワイン、レモン等
和風の味付けでも洋風でも美味しい。お好きな組み合わせを見つけてみてください♪

飲み込みが悪いご家族のために…見た目も美味しく表現した力作の嚥下食をご紹介します！

実際に患者さまのご自宅で作られている「飲み込みに配慮されたお食事」の実例です。嚥下検査や評価のための入院、外来の飲み込み改善プログラムを何度も受けられているご主人と、サポートされている奥様とは、もう 3 年のお付き合いになります。(今回、ご自宅のお料理を撮影させていただきました！)

「形のあるものが食べたい！食べさせたい！でもむせてしまう。何とかならないか？」…患者さまとご家族の想いを形にするために、奥様の料理を何度も病院に持ち込んで、ST（言語聴覚士：飲み込みの専門スタッフ）や調理師、管理栄養士と一緒にゴールを目指しました。魚は特に飲み込みが悪く、種類によって、色々な飲み込み解決プランを組み合わせます。鮭にはマヨネーズを混ぜる、銀ダラは油分が多いため包丁でたたきだけで良い等々。香ばしく焼いた魚の皮も付けて、見た目そのものに仕上がっています。

【写真① 鮭 & マヨネーズ：ミキサーにかける】



【写真② 銀ダラの西京焼き：包丁で細かく】



【写真③：とろける玉葱のひき肉包み】



【写真④：茄子の味噌田楽】



* 柿の葉を飾りに見た目も素敵（葉は綺麗に洗って冷凍しておくそうです） 南天もご自宅のもの。

当院では電話による栄養サポートも実施しており、お電話口ではいつも、「毎日こんなことはできませんよ。市販のお総菜もレトルトの嚥下食も使いますからね！」と明るく笑ってお話して下さる奥様です。

一人ひとり飲み込みの様子は違います。側にいて下さるサポーターの皆様の視線が「食べやすい食事」を作る一歩になります。飲み込みのことでお困りのことがあれば、医療機関へ気軽にご相談ください。健康の土台になる栄養や食事のあり方を一緒に考えていきましょう。