

# 道民の健康情報 誤嚥・窒息予防のための食事の工夫

今回は、誤嚥・窒息予防として「食べにくい食品と食べ方の工夫」についてご紹介します。加齢と共に硬いものが食べづらくなったり、飲み込みが上手くできなくなったりします。素材の形状を変えたり、やわらかく調理すると飲み込みやすくなります。

## ①水分の蒸発を防ぎ、しっとり仕上げます。

蒸し焼きにする、煮る、あんをかける工夫等。

(ムニエル、煮込みハンバーグ等)

## ②油分を補い、なめらかに仕上げます。

(生クリーム、マヨネーズ、バター、ねりごま等)

## ③粘性のある食品をかける・

和える、つなぎを使い、まとまりやすくします。

(とろろ、片栗粉などのでんぷん、あん、ホワイトソース等)

火を通すとまとまる食品をつなぎに使うのも良いでしょう。(じゃがいも、さといも、卵等)

食べる際は、急がずゆっくりと少量ずつ口に入れ、良くかんで食べることが大切です。また、口の中のものを飲み込んでから、次のものを入れるようにしましょう。テレビを観ながら等の「ながら食べ」も要注意です。

【広報出版委員会 記】

## ～食べにくい食品の一例～

- ①さらっとした液体(お茶や味噌汁等)
- ②硬くて食べにくく、口の中でバラバラになり、まとまりにくいもの(肉、かまぼこ、いか、れんこん等)
- ③水分が少なくパサパサしたもの(パン、いも類等)
- ④口の中に付着しやすいもの(のり、わかめ等)
- ⑤粘りの強いもの(もち、だんご等)
- ⑥酸味が強くむせやすいもの(酢の物、柑橘類等)



食べ方の工夫で  
楽しい食卓♪

