

嚥下しにくい食品

◎パサパサしたもの

…パン・ゆで卵・焼き魚・カステラ・クッキー・ビスケット・
海苔・葉物等

◎ベタベタしたもの

…餅・団子等

◎固くてまとまりにくいもの

…こんにゃく・タコ・イカ・ごぼう・たけのこ・寒天等

◎サラサラの液体

…お茶・水・ジュース等

嚥下しやすい食品

◎ゼリー・まぐろのたたき・玉子豆腐・茶わん蒸し・ムース・プリン等

メニュー紹介



和風ハンバーグ

《材料》1人分

・鶏挽肉	35g
・豚挽肉	35g
・はんぺん	20g
・玉葱	20g
・卸生姜	適宜
・青じそ	1枚
・片栗粉	適宜
・サラダ油	適宜
●醤油・みりん	各大さじ0.5
●酒・水	各大さじ1.5

★下ごしらえ★

生姜と大根はそれぞれ卸しておく。青じそはせん切りにしておき、玉葱をみじん切りにしておく。

★作り方★

- ① はんぺんを袋に入れて、なめらかになるまで手で潰し、挽肉類を加えてよくもんでおく。
 - ② みじん切りの玉葱をフライパンで炒める。
 - ③ ボウルに①、②、卸生姜を入れよく混ぜ、ハンバーグ状の形にして片栗粉を薄くまぶす。
 - ④ フライパンにサラダ油を入れて③が両面こんがりとなるまで焼く（火加減は中火の弱火）
 - ⑤ ④に合わせておいた●を入れ、火が通るまで蒸し焼きにした後、照りよく煮詰める。
 - ⑥ 皿に盛り、その上に大根おろし、せん切りの青じそを盛りつけて出来上がり。
- ※●を入れると焦げやすくなるので注意してください。

口は元気の入り口

～高齢者への食事支援～

摂食嚥下機能と食



「食事量低下」から始まる要介護マーチ

しっかり食べて低栄養を予防し美味しく食べて健康長寿を目指しましょう。

公益社団法人 石川県栄養士会

協力：一般社団法人 石川県歯科医師会

高齢者のからだの変化 (食と関連するもの)



○ 反復唾液嚥下テスト



指をのどぼとけ(甲状軟骨)の位置に軽く置く

- 30秒間に繰り返してできるだけ唾液を飲み込んでください。
※出来るだけ意識して何回も飲み込みましょう。
30秒間に何回飲み込めましたか。
- 評価
30秒間に2回以下の場合、嚥下障害を疑います。
3回以上はほぼ問題ないです。

「パ、タ、カ、ラ」で発声訓練

食事の前に嚥下
リハビリ体操を
しましょう



カ、カ、カ
は舌の奥が動きます。

ラ、ラ、ラ
は舌の先が動きます。

パ、パ、パ
はくちびるをしっかりと閉じて、開くための訓練です。

タ、タ、タ
は舌の中央が動きます。

あ〜
と声を出すと上あごの奥の筋肉を震わせることができます。

○ 入れ歯のお手入れ

- ① 外した入れ歯を歯ブラシ又は入れ歯専用ブラシを使用し、水道水で洗浄します。
※熱湯は入れ歯の変形の原因となるため使用しないでください。
※2〜3日に1度、入れ歯洗浄剤を使用するとより清潔になります。
- ② 寝る時は洗った後、水の中に入れて保管しますが、水は毎日換えて清潔を保ちます。
※夜間、入れ歯を外さない習慣の方は、①をしてきれいにしてください。

○ お口の中をきれいにするといいいことがいっぱい

- 口臭が減る
- 発声、発語機能の回復
- 虫歯や歯周病の予防
- 食欲増進
- かむ働き、唾液分泌の改善
- 全身の病気の予防