



栄養だより

「いつまでもおいしく食べるために」

最近、食事中にむせることや飲み込むのに苦労することはありますか？
もしかしたら、「摂食・嚥下（えんげ）障害」があるかもしれません！

「摂食」とは簡単に言うと「食事を摂る」ことです。細かく分類すると、

①食べ物を目で確認→②食べ物を口の中に入れる→

③食べ物をよくかんで碎いていて、すりつぶして、
舌でまとめて塊をつくる流れをいいます。この一連
の行為がスムーズにできないことを「摂食障害」と

いいます。また、「嚥下」とは簡単にいうと「飲み込む」ことで、これがスミ
ーズにできないことを「嚥下障害」といいます。

「摂食・嚥下障害」の原因はさまざまですが、加齢によるところも大きく
個人差もあります。これらの障害になると、間違って唾液や食べ物が気管に
入ってしまうこと（誤嚥）によって肺炎や窒息を起こすことがあります。ま
た脱水になったり栄養が摂れなくなったりして、食べるのが楽しくなくな
ってしまいます。

こっくん



ごほん



こうしたことを防止するために「食べる力を高める」
ことと、「飲み込みやすい食事の提供」があげられます。
「食べる力を高める」ためには、誤嚥防止のための咳払
いの練習や口の中の清潔を保つこと、嚥下体操の実施、
正しい姿勢で食べることがあげられます。

一方、「飲み込みやすい食事の提供」では飲み込みに適した食べ物を選択す
ることが重要です。舌でつぶせるやわらかさ、適度な粘り気（粘度）、バラバ
ラにならない・滑らかに通過する形状、密度を均一にするなどの工夫が必要で
す。また調理における工夫として、「やわらかくする」、「とろみをつけたりま
とまりのある形態にする」ことがあげられます。「やわらかくする」工夫とし
て、細かく、繊維に直角に切るなど、切り方を工夫することに加え、形状を小
さくすること、煮る・蒸す・つぶす・するなど硬さを調整することができます。
「とろみ」をつけるためには、市販のとろみ調整食品を利用することや、
片栗粉やくず粉を利用し「あんかけ」にすること、とろみがつく食材を利用す
ることが重要でしょう。



「食べることは命を保つこと」です。飲み込みやすい食事の工夫で、おいし
く食べて、ハリのある毎日を送りましょう！

【監修：栄養管理科】