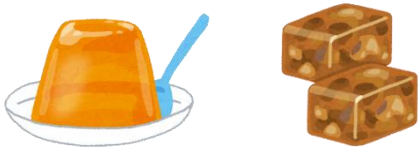
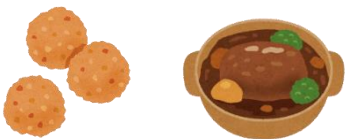


飲み込みやすい形態・食品

加齢や脳卒中の後遺症などにより、唾液が少なくなったり、喉や食道の筋肉や神経機能の低下などがみられ、「うまく飲み込めない」「むせやすい」ことがあります。食事の形態を工夫することで、より安全に口から食事や水分がとれ、食べる楽しみを持ち続けることができます。

目安	食材・料理
粥状	• おかゆ • パンがゆ • よく煮込んだうどん • くず湯 
乳化状	• ヨーグルト • 飲むヨーグルト • アイスcream 
ポタージュ状	• ポタージュスープ • シチュー • カレー 
ネクター状	• 果物（白桃など）缶詰をミキサーにかけたもの • りんごのコンポート • バナナのペースト 
とろとろ状	• すりおろしたとろろ芋 • 生卵 • 納豆 • オクラ 
ゼリー状	• ゼリー • 水ようかん • にこごり 
プリン状	• プリン • ムース • 卵豆腐、具なしの茶碗蒸し • 豆腐 
ミンチ状	• やわらかい肉団子、つみれ、つくね • 煮込みハンバーグ 
マッシュ状	• かぼちゃ • じゃがいも 