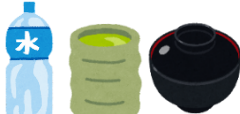


食べにくい・飲み込みにくい食品と対応法

食物を口に取り込み、飲み込む「摂食・嚥下」の働きが悪くなると、むせたり、誤嚥性肺炎や窒息の危険があります。食べにくい・飲みにくい食品に注意し、調理の工夫で食べやすくしましょう

	状態	食品例	食べやすくする工夫例
かみ切りにくいもの	繊維の多いもの	ごぼう、たけのこ、アスパラ、もやし、青菜など 	- 繊維に対して垂直に切る - 圧力鍋を活用する - 青菜は葉先を使い、柔らかく煮る 
	弾力の強いもの	こんにゃく、かまぼこ、いか、たこ、なめこなど 	短く薄く刻んで、他の食材と混ぜたり包んだりしてさらにとろみをつける
飲み込みにくいもの	粘りのあるもの	もち、だんごなど 	- 小さく切る - ゆっくりよく噛む - 使用を控える 
	ペラペラして口やのどにはりつきやすいもの	海苔、わかめなど 	- 海苔は佃煮にする - 卵とじにする 
	パサパサ、ボソボソしたもの	焼き魚、ゆで卵、蒸かし芋、おから、パンなど 	- 魚はホイル焼きにする - ゆで卵はマヨネーズで和える - 芋はじゃがバターにする - パンは牛乳と煮てミルクパンがゆにする 
	のどに詰まりやすいもの	ピーナッツ、大豆、枝豆など 	- ピーナッツや大豆はゆでてペースト状にする - 枝豆はすりつぶしてずんだにする
	ボロボロとして口の中でまとまりにくいもの	そばろ、生野菜、れんこん、きのこなど 	- そばろはとろみをつける - 生野菜は加熱、油で和える - れんこんはすりおろす - きのこはあんにまぜる 
むせやすいもの	サラサラした液体	水やお茶などの飲み物、みそ汁やすまし汁などの水分 	トロミ剤を使う 
	酸味の強いもの	酢の物、柑橘類など 	酢の物はだし汁でうすめる

