

### 専門家にご相談を

食べる人の飲み込みの状態により、  
適する食べ物や食べ方は異なります  
ので、まずは医師、歯科医師、栄養士、  
言語聴覚士などの専門家にご相談く  
ださい。

発行：ヘルシーフード株式会社

電話 042-581-1191  
FAX 042-581-2170

〒191-0012 東京都日野市日野756

ホームページアドレス <http://www.healthy-food.co.jp/>

本冊子が必要な方は上記までご連絡下さい。必要部数をお届けします。

とろみ調整食品を  
安全にご利用いただくために

# 飲み込み にくい方へ

安全に・楽しく・おいしく  
食べるコツ



ヘルシーフード株式会社

監修 向井 美恵 昭和大学名誉教授

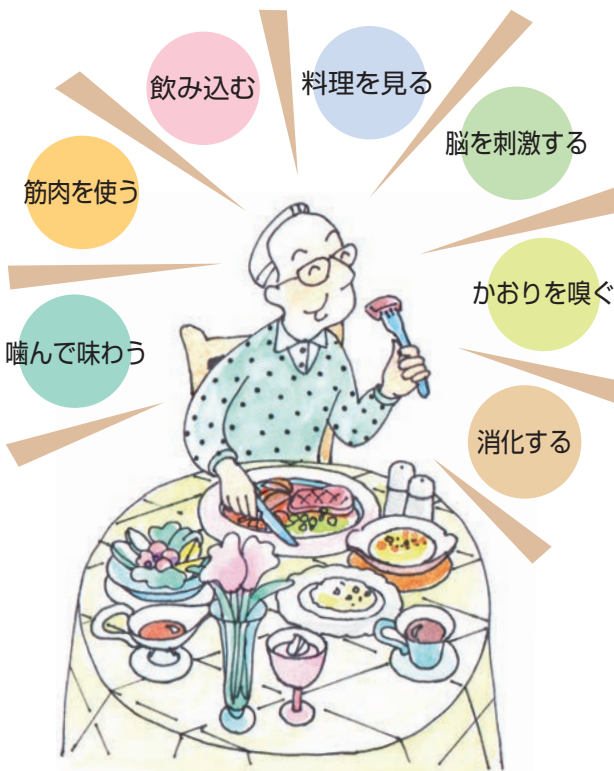
# 食べる 効用

食べることは人生の  
喜びの一つ。  
生きる意欲に  
つながります。

## ●食べる喜びは元気の源

口から食べるという動作は、消化器だけでなく、視覚、味覚、嗅覚などの五感を刺激し、各部の筋肉など多くの身体機能を使うため、全身に

よい影響を与えます。特に噛むことには、脳を活性化したり、唾液の分泌を促す働きがあります。できるだけ口から食べる工夫をするのは、こういった効用があるからです。飲み込みにくい人も、食材や調理法にちょっとした工夫をすることで、食べやすくなり、食の楽しみが広がります。



# えんげ 嚥下って なに？

食べ物をゴックンと  
飲み込み、  
胃に送り込む  
ことです。

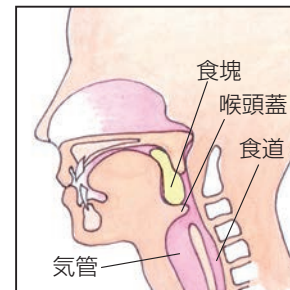
## ●ゴックンと飲み込むしくみ



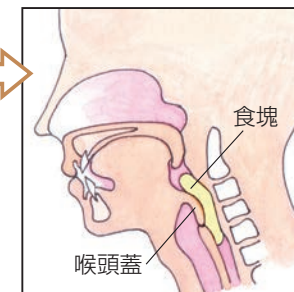
1 食べ物を目で見、認知すると唾液や胃液の分泌が盛んになり、食事をするための体の準備が始まります。



2 口に入った食べ物は、噛んで唾液と混ぜ合わされ、味わいながら飲み込みやすい形（食塊）にまとめられます。



3 1回に飲み込める量にまとめられた食物（食塊）は、咽頭に送られます。



4 脳に信号が送られ、反射的に「ゴックン」と食塊が飲み込まれます。このとき、気道（気管）に食物が入らないように呼吸路が一時、弁（喉頭蓋）で閉じられます。それから食道の入口が開いて、食塊が食道から胃へ送られます。

# えんげ 嚥下障害ってなに？

むせてしまったり、  
飲み込みにくくなって  
食べるのが困難に  
なることです。

# ごえん 誤嚥ってなに？

食べた物が気管に  
入り込むことです。  
窒息や肺炎を  
招くことがあります。

## ● 嚥下障害のサインに注意しよう

最近こんなことはありませんか。

### 体重の減少

食事に時間がかかり、  
食べる量が減る。



### むせる

気管に入りかけたとき  
反射的にむせる。



### 弱いせき

気管に入りかけている  
食べ物が出せない。



### 飲み物が苦手

サラサラしている液体は  
飲みにくく、むせやすい。



### たんが出る

たんが増えるのは気管に  
異物の疑い。



### 咽頭の違和感

のどの奥に食べ物が  
たまっている疑い。

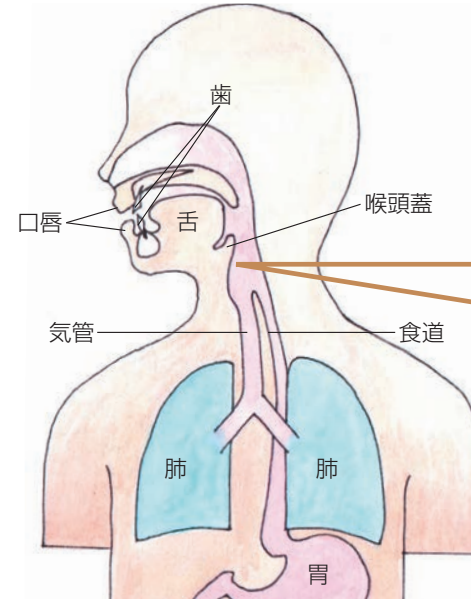


## ● 嚥下障害を放っておくと…



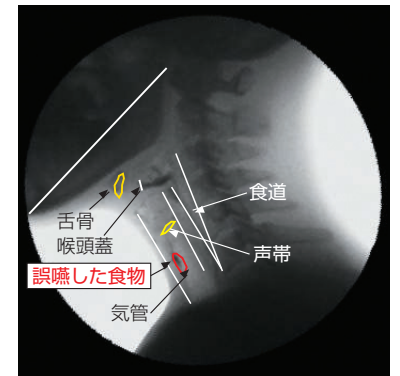
飲み込みにくい状態が続くと食べ物や飲み物が十分に摂れないので、水分や栄養が不足して体力低下につながります。また、食べ物が気管や肺に入ると、窒息や肺炎を起こすこともあるので、嚥下障害を放っておくと危険です。

## ● こんなとき誤嚥しやすい



- 食べ物が口の中でばらけて、うまくまとまらない
- 飲み込もうとしないのに、口の中の食べ物がだらだらと気管に流れ込む
- 口の中やのどの神経などが麻痺しているか弱っている
- のどの奥に食べ物が残っている
- 気管の入口の開閉がうまくいかない

### 嚥下造影検査で見ると



先天性代謝障害の30代の患者さんです。嚥下の際に気管へ食物が流れ込んでいる（誤嚥）が見られます。気管に入り込んだ食物をせきばらいで排出することができないと、そのまま肺に入り、誤嚥性肺炎の原因となるおそれがあります。

食べる力を  
高めよう!

## 安全においしく 食べるための 工夫が いろいろあります。

### ●誤嚥を防ぐために

#### せきばらいの練習

食事中にむせたときは、気管に入りかけたものを、せきをして出すことがとても大切です。いざというとき、しっかりせきができるよう、普段から練習しておきましょう。



腹筋の動きも意識しながら、せきばらいを数回くりかえします。

### 専門家の 指導を 受けよう

嚥下障害がある人の訓練には、専門家の指導が必要です。正しく安全に行わないと効果がないばかりか、危険を招くこともあります。医師、歯科医師やリハビリテーションの専門家の指導を受けてください。

- 嚥下パターン訓練
- 嚥下誘発訓練
- 呼吸コントロール
- 口腔の機能訓練
- 摂食姿勢保持訓練など

### ●ブラッシングで歯と口の中を清潔にする

何も食べていなくても口の中は汚れてしまい、雑菌が繁殖したり、就寝時に唾液とともに気管に入ることがあります。食前、食後はブラッシングを行い、日常的に口の中を清潔に保ちましょう。



鏡を見ながら  
食べかすチェック

### ●食前のウォーミングアップ

飲み込みにくくなると、むせやすかったり、食べるときに緊張して、首や肩にも力が入ってしまいます。両肩を上下させたり、首を軽く回したりしてほぐし、口や舌の体操をしましょう。

#### 頬の体操



頬をふくらませたり、へこませたりする。

#### 舌の体操



口を開け、舌を出し入れしたり、舌で左右の口角に数回触れる。

### ●食べるときの姿勢や食器具を工夫する



上体を起こして安定させ、両手が動かしやすい姿勢をつくりまします。食器のすべり止めシートや、握りの太さや角度が工夫されたスプーン、ふちが斜めにカットされたコップなどを利用し、できるだけ自分で食べられるように援助をしましょう。

## 食事のときの 注意点

安全で食べやすい  
姿勢をつくり、  
ゆっくりとした  
ペースで食べましょう。

### ●あごがあがらない姿勢を保とう

椅子などに座って食べるときは、あごを引き気味にします。座る姿勢をとれないときは、首を少しだけ前に曲げ、背部と後頭部が直線にならないようにタオルなどをはさみます。また、股関節、膝関節を曲げ、足の底が物について安定するようにします。



### ●食べさせるときに心がけたいこと

- 盛りつけを工夫し、食欲を引き出す。
- これから食べる食事を目で見て、かおりを感じることができるようテーブルをセットする。
- 口に入れてあげるときは声をかけて、食べる意識を引き出してから。
- 食べているときには集中させ、しっかり飲み込んでから声かけをする。
- 食べこぼしがあっても、食べる意欲をそぐような言葉は控える。
- 片麻痺がある人は、麻痺のない健康な側から口に入れ、介助する。



#### スプーンの大きさと同量

スプーンは横幅が口の幅の半分くらいの大きさに浅めがよい。のせる量は、スプーンの3分の2程度を目安とする。

## のどに 詰まったとき どうする？

強くせきをしたり、  
背中をたたいても  
取れないときは、  
救急対応を。

### ●むせたときは前かがみでせきをする

むせるのは、気管に入りかけた物を出す反応です。気管に入りかけた物を確実に出すためには、前かがみでせきをします。



のどに詰まったときは迷わず救急車を呼ぶ **119**へ 

※のどに詰まった場合は、直ちに救急に連絡し、指示にしたがって応急処置をしてください。

### ●窒息時の対処法

#### ●腹部突き上げ法（ハイムリック法）

1. 腕を後ろから抱えるように回す。
2. 片手で握りこぶしを作り、その親指側を傷病者のへそより上でみぞおちの十分下方に当てる。
3. その上をもう一方の手で握り、すばやく手前上方に向かって圧迫するように突き上げる。



#### ●背部叩打法（はいぶこうだ法）

1. ひざまずいて、傷病者を自分の方に向けて側臥位（そくがい）にする。
2. 手の付け根で肩胛骨（けんこうこつ）の間を強く何度も連続してたたく。



# 食事の 基本と調理の コツ

調理にちょっとした工夫をプラスして、家族と一緒においしく食べましょう。

## ●心も体も満足する食卓にしよう

食卓を整え、料理を目とかおりで楽しみ、味つけや食感を十分に味わいながら飲み込む…。楽しい雰囲気での食事は、五感に働きかけ、心と体に栄養を与えます。主食・主菜・副菜を栄養のバランスよく取り



揃え、水分も安全にたっぷり摂れるようにとろみ調整食品を利用し、工夫しましょう。食べやすい食器具、工夫された盛りつけで、くつろげる、おいしく楽しい時間を過ごすことができる食卓にしましょう。

## ●やわらかくする調理法

家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理すれば飲み込みやすくなります。

煮込む



蒸す



する



つぶす



## ●飲み込みやすくするポイント

口の中でばらけずに、スムーズにのどを通る工夫をしましょう。

### こんな食感は避けよう

- サラサラ むせやすい
- ボロボロ ばらけやすい
- ペラペラ はりつきやすい
- パサパサ ばさつきやすい

**1 適度な水分を含ませる**  
ばさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



**2 ツルンとさせる**  
ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、のどごしがよい。



**3 油脂やつなぎでまとめる**



マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを、加熱前のひき肉に混ぜてまとまりをよくする。

**5 サラサラした液体にはとろみをつける**

お茶などの液体にはとろみをつけて、むせを防ぐ。

**4 とろみをつけてばらけるのを防ぐ**

食材にあん風のとろみをつけて、口の中でばらけるのを防ぐ。のどごしもよくなる。



## こんなとき

とろみづけには市販のとろみ調整食品が手軽でたいへん便利です。

## とろみ調整食品の上手な使い方

食べ物や飲み物に混ぜるだけで、好みのとろみをつけることができます。

### とろみ調整食品の特長は

昔から、とろみづけというと片栗粉を使うのが一般的ですが、加熱しなければとろみがつかないのが不便な点でした。

その点、とろみ調整食品は、冷たくても熱くても食品の温度に関係なく、簡単にとろみづけできるので大変便利です。とろみ調整食品には、でん粉や、天然の植物などから抽出された増粘多糖類と呼ばれるものが原料として使われています。



#### 使用する前に専門家に相談を

食べる人の状態により、適するとろみの強さは異なりますので、医師、歯科医師、栄養士などの専門家の指導を受けて、ご利用ください。

#### 増粘多糖類ってなに？

おもに植物に存在する粘りけのある素材で、果実から抽出されたペクチン、豆由来のグアーガム、海藻由来のカラギーナン、微生物醗酵からつくられるキサンタンガムなどがあります。安全性が認められており、多くの食品に使われています。



とろみ調整食品を使用することで、誤嚥が確実に防げるものではありません。

#### お取扱い上の注意

粉末の商品を誤ってそのまま食べると、窒息する危険があります。介護や介助の必要な方や、お子様の手の届かない場所で保管してください。

### とろみ調整食品を使いこなす注意とコツ

#### とろみをつけたい食品にすばやくかき混ぜながら入れる

粉状の場合、ゆっくりかき混ぜているとダマになってしまうことがあります。また、一度とろみがついたものに、あとから加えるとうまく混ざらずダマになりやすいので、注意してください。



#### 食べる際のとろみの程度に注意する

とろみ調整食品を加える食品（お茶、牛乳など）の種類や温度によって、とろみの程度に差が生じる場合があります。また、時間とともにとろみの具合が変化する場合があります。食べる際には、とろみの程度を確認してください。商品の【取扱い上の注意】を確認の上、ご使用ください。

#### ダマができたなら取り除く

ダマができてしまったら、取り除いてください。ダマや粉が残ったままの状態で食べると、ダマの大きさによっては、のどに詰まる恐れがあるからです。



#### とろみを追加したいときは濃いめの溶液を別に作る

一度とろみのついたものに、とろみ調整食品を粉のまま入れるとダマになりやすいので、濃いめの溶液を別に作って加えてください。



#### ミキサーにかけるときは食材と一緒に

十分にミキサーした食材に、とろみ調整食品を加え、さらにミキシングしてください。

# いろいろなとろみ調整食品

簡単にとろみをつけられます

## トロミスマイル

粉末



[3g×50] [700g]

飲み物に入れてから混ぜてもダマができてくいで、どなたでも失敗なくとろみをつけられる。[2kg]もあります。

## トロミスピードスマイル

粉末



[3g×50] [2kg]

すばやくとろみがつくので、入れ過ぎ防止につながる。忙しいときに便利。

## トロミクリア

粉末



[3g×50] [700g]

まとまりがあり、べたつきのないとろみが簡単につけられる。[2kg] [4.8kg]もあります。

## より少量でとろみがつくパワータイプ

## トロミパワースマイル

粉末



[2.5g×50] [700g] [2kg]

手早くしっかりとろみをつけたい方におすすめの強力タイプ。[4kg]もあります。

## 牛乳・流動食専用タイプ

## つるりんこ牛乳・流動食用

粉末



[2.5g×50] [500g] [2kg] [3g×50] [800g]

粘度のつくスピードの速さと、少量でとろみがつくパワーが特徴。牛乳・流動食のおいしさはそのままに、均一でなめらかなとろみがつく。

## つるりんこQuickly

粉末



[3g×50] [300g]

味・色を変えずに、飲みこみやすいとろみをつけられる。[800g] [2kg]もあります。

## 新スルーキング

粉末



[2g×30] [200g]

温度に関係なくお茶やみそ汁等にも手軽にとろみをつけられる。[770g] [2.2kg]もあります。

## トロメイクSP

粉末



[2.5g×40] [400g]

しっかりとしたまとまり感のあるとろみを、すばやくつけられる。[800g] [2kg]もあります。

## トロミアップパーフェクト

粉末



[1g×100] [500g]

時間が経っても安定したとろみが続く。[3g×50] [2.5kg]もあります。

## ソフティアS

粉末



[3g×50] [500g]

溶解性と分散性に優れ、すばやくとろみをつけられる。

## トロミアップエース

粉末



[3g×50] [600g]

どんなものにも溶けやすく、しっかりとしたとろみがつく。[2.5kg]もあります。

## スルーソフトリキッド

液体



[12g×20]

追加してもダマにならず、とろみの程度を自由に調整できる。

## リフラン

液体



[25g×30] [100g]

濃厚流動食専用の半固形化補助食品。混ぜるだけでとろみ～プリン状にできる。

## リフランパウダーPG

粉末



[800g]

水に溶かして濃厚流動食と混ぜるだけで、すばやくとろみ～プリン状にできる。水分補給が同時にできて、必要なだけ使える粉末タイプ。

濃厚流動食専用  
半固形化補助食品

## ホット&ソフト プラス

粉末



[500g] [2kg]

お粥やミキサー食を温かいままゼリー食にできる。

## ミキサー&ソフト

粉末



[1kg]

食材と一緒にミキサーにかけるだけでソフトなムース食に。加熱不要。

## ソフティアG

粉末



[1.5g×50] [500g]

60℃でも溶け出さず、温かいゼリーも冷たいゼリーも作れる。

## ムースアップ

粉末



[350g] [750g]

加熱する手間がなく、手軽に固形食が作れる。

## かんたんゼリーの素

液体



[20g×12]

冷やさなくても、約6分でゼリー状にできる。