

食べやすくするための工夫を知ろう

噛む力や飲み込む力が低下した時は、食べやすくするためのちょっとした工夫が大切です。素材の大きさや硬さを変えたり、やわらかく調理することで食べやすい食事に仕上げることができます。『主食』『主菜』『副菜』それぞれの調理法の工夫を見てみましょう。

調理法の工夫

主食

【ごはん】

- ・ やわらかめに炊くか、おかゆにする。
- 軟飯：米重量の2～3倍の水
- 全がゆ：米重量の4～5倍の水
- 五分がゆ：米重量の10～12倍の水



【めん類・パンなど】

- ・ めん類は、短く切り(3～5cm) やわらかく茹でる。
- ・ パンは固い部分(耳)を除き、液体に浸してやわらかくする。

噛みやすくする工夫

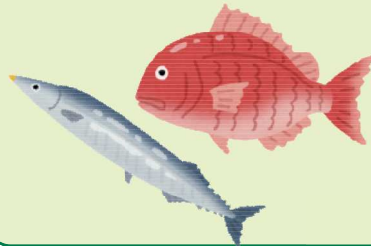
主菜

【肉】

- ・ やわらかくて噛みやすい部位を選ぶ。
- 牛：サーロイン・ヒレ
- 豚：ロース・もも
- 鶏：むね・ささみ

【魚】

- ・ 加熱しても身が締まらない魚を選ぶ。
- たら・カレイ・うなぎ・たい・いわし・サンマ…など



副菜

【野菜】

- ・ 繊維と直角になるように切る。大きさは、奥歯の上に乗る5～8mmが基本。
- ・ 噛み切りにくい部分(皮など)を取り除く。
- ・ やわらかく煮る。



【きのこ類】

- ・ 軸が食べにくい物は、笠だけにする。
- ・ 繊維を断つように、みじん切りにする。

飲み込みやすくする工夫

【ごはん】

- ・ ミキサー等で、おかゆをペースト状にし、酵素入りのゼリーの素を活用し、付着性の低い状態にする。



【肉】

- ・ 二度挽きしたひき肉を使う。
- ・ 箸で切れるくらいのやわらかさまで煮る。

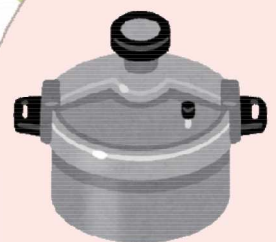


【魚】

- ・ 加熱しても身が締まらない魚をうらごしする。
- ・ 煮汁やタレなどにとろみをつける。

【野菜】

- ・ 煮崩れるぐらいまで、軟らかく煮る。
- ・ あんかけをつくり、食材がバラバラにならないようにまとめる。
- ・ 煮物は煮汁をからませる。
- ・ 圧力鍋を活用しやわらかくする。



食品の形状や性質による対応方法

食品の形状

口中でバラバラに
散らばってしまう食品
(食塊を作りにくい食品)

つぶつぶした形状
ポロポロした形状
パラパラした形状



[主な食品] ⇒対応方法

[冷ご飯]

⇒米に十分に水分を含ませて、やわらかく炊く。

[チャーハンなど]

⇒チャーハンなどのパラパラした食品は、
あんかけなどで食塊を作りやすくする。

[ひき肉]

⇒ひき肉は、2度挽きしてなめらかにする。

[野菜のみじん切りなど]

⇒5～8mmの大きさ・厚さに切るようにする。



噛みきれない食品

ペラペラした形状
筋・皮・薄皮のある食品
繊維質の多い食品
弾力がある食品



[葉物の野菜]

⇒葉先だけを茹でて、クルクル巻いて厚みをだす。

[薄切り肉]

⇒クルクル巻いたり、数枚重ねて厚みを出す。

[トマト・なす・豆類など]

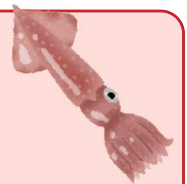
⇒薄皮を取り除く。(例：トマトの湯むき)

[ごぼう・セロリ・イカ・タコなど]

⇒叩いて繊維を壊したり、繊維と直角に包丁を入れる。

[こんにゃく・たくあん・漬物など]

⇒かくし包丁(切れ目)を入れる。



水分量が少なく、口腔内の
水分を吸ってしまう食品

ホクホクした形状
パサパサした形状



[じゃが芋・さつまいも・かぼちゃなど]

⇒つぶしてから、マヨネーズなどの油脂を加えてなめらかにする。
または煮汁の多い煮物にする。

[パン・クッキーなど]

⇒液体に浸して、
しっとりさせる。



誤嚥しやすい、むせやすい
食品

サラサラした形状
アツアツの食品
すすり上げて食べる食品
液体と固形物が混ざって
いる食品



[水・お茶などの液体]

⇒薄くとろみを付け、飲みやすいとろみ加減にする。
または、ゼラチン等でゆるくかためる。

[蒸かし芋・汁物など]

⇒湯気が出ない程度に冷ましてから食べる。

[そば・うどん・ラーメンなどのめん類]

⇒麺を3～5cm程度の長さに切り、汁にとろみをつける。

[味噌汁・スープなど]

⇒液体と固形物は別々にして食べる。



食べにくい・飲み込みにくいという症状は、一人ひとり程度が異なります。そのため適した食形態については、主治医や管理栄養士、言語聴覚士などに相談しましょう。

◆参考:「やさしい介護のコツ(朝日新聞出版)」「かみやすい飲み込みやすい食事の工夫(女子栄養大学出版部)」[2016/7/1作成]