

# 嚥下 (えんげ)

## 1. 嚥下(えんげ)障害とは？

嚥下障害とは、高齢による身体の機能低下や、脳卒中の後遺症が原因で、**食事の飲み込みが難しくなる、喉につかえる、むせる**などの症状があることをいいます。

嚥下障害があると、低栄養や脱水に陥ったり、食べ物が誤って気管に入り、**誤嚥(ごえん)性肺炎**を起したり、**窒息**したりする危険性があります。

## 2. 気をつけなければならない食形態

嚥下障害で特に気をつけなければならない食形態は、次のとおりです。

- **サラサラした液体** (水、お茶、ジュース、汁物など)
- **口の中でばらばらになり、まとまりにくい物** (肉、練り製品、こんにゃく、れんこん、ピーナツなど)
- **水分がなく、パサパサした物** (パン、カステラ、マドレーヌ、高野豆腐など)
- **口の中や喉に貼り付きやすい物** (味付けのり、わかめ、もなかの皮、ウエハースなど)
- **粘りの強い物** (もち、だんごなど)
- **すべりの良すぎる物** (ところてん、寒天ゼリーなど)
- **硬い物** (たこ、いか、干物、ごぼう、りんごなど)
- **酸味の強い物** (酢の物、かんきつ類など)
- **繊維の多い物** (たけのこ、もやし、ふきなど)



※ このような食材でも調理方法を工夫すると食べることができるものもあります。

## 3. 食べやすくするための工夫

食事を食べやすくするための工夫は、次のとおりです。

食べやすく、  
飲み込みやすく工夫した食事を、「**嚥下食**」といいます



- 1) 柔らかくなるまで煮込む
- 2) ゼラチンや**ムース剤**などを使って、プリン・ムース・ゼリー状に固める
- 3) 水分、汁物や煮汁は、**トロミ剤**などを使って“とろみ”をつける
- 4) 煮汁がない料理の場合、トロミ剤などを使って“あんかけ”にする
- 5) 酸味のあるものは避けるか、うすめて使う
- 6) 卵を使って柔らかい蒸し物にする(たまご豆腐、プリンなど)
- 7) 油を適量使って“のどごし”の良いものにする
- 8) ミキサーにかけたり、マッシュにし、トロミ剤などを使って“とろみ”をつける
- 9) 彩り、季節感や、形・食器などに配慮して食欲をそそるよう工夫する

**ムース剤**・・・増粘多糖類を利用した、ゼラチンによく似た製品です。

一旦、ムース状に固めると、60℃まで温めても形が崩れません。

**トロミ剤**・・・嚥下食用に開発されたもので、水分に混ぜるだけで簡単にトロミ状になります。メーカーや使用する分量により、ねばりやトロミ状になるまでの時間が違います。

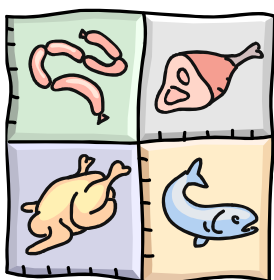
## ★食材別の調理の工夫と問題点

### 穀類

ご飯は水分を多くして軟らかく炊く  
お粥は米の5～6倍の水でゆっくり時間をかけて炊く  
麺類は軟らかく調理し、すすらなくてもよい長さに切る  
麺類の汁にとろみをつけたり、汁ごとプリン状にする

### いも類

煮汁が少ないと、のどに詰まりやすいので、たっぷりの出し汁で軟らかく煮る  
マヨネーズやバターを混ぜると、のどごしがよい  
出し汁にとろみをつけると食べやすい



### 魚類

骨や硬い皮は取り除き、加熱調理後にほぐしたり、フードカッターを使う  
身がほぐれやすく、脂肪が多少ある魚は、加熱しても固くなりにくい

### 肉類

肉たたきでよくたたくと、身が軟らかくなる  
赤身より、脂肪が多少あるほうが軟らかい  
強火で焼くときは、固くなるので注意する  
ひき肉は加熱しすぎるとパラパラになるので注意する  
ハンバーグは照り焼きや煮込みにすると食べやすい

### 乳製品

牛乳を飲んでむせる場合は、とろみをつけたり、ゼリー状にする  
ヨーグルトが食べにくい場合は、ゼリー状にする

### たまご

ゆで卵は、のどに詰まりやすい  
温泉卵、たまご豆腐、茶碗蒸し、プリンなどに“あん”をかけると食べやすい

### 大豆製品

卵の花(おから)や、大豆の煮豆は、のどに詰まりやすい  
木綿より絹こし豆腐の方が食べやすい

### 野菜

軟らかく煮てから、きざんだりペーストにしてとろみをつける

### 果物

酸味が強くなく、果肉が軟らかく熟したものがよい  
切り方は嚥下障害の程度に合わせ、りんごや梨はコンポートにすると食べられることもある  
ジュースにとろみをつけたり、ゼリー状にする

