



おくちに合った食形態でおいしい楽しい食事時間を



栄養部

もぐもぐ(咀嚼)・ごっくん(嚥下)の機能と、お食事の形態(かたさ・大きさ・粘度 等)が合っていないと、うまく飲み込めなかったり、むせやすかったりと楽しい食事のはずが苦痛な時間となってしまいます。毎日の食事は、心にも体にも大切な栄養です。気になる場合は食形態を見直してみましょう！

参考:ヘルシーネットワーク在宅通信カタログ「はつらつ食品」

### もぐもぐ(咀嚼)・ごっくん(嚥下)が 難しい食べ物の特徴

#### パサパサするもの

水分が少なく、唾液を吸ってしまい

飲み込みにくい。



〈食品例〉

パン、カステラ、いもなど

#### ボロボロするもの



まとまりにくく、ばらけやすい。

〈食品例〉

ひき肉(そぼろ)、かまぼこ、こんにゃくなど

#### 薄いもの



上あごやのどにはりつきやすい。

〈食品例〉

海藻(のり、わかめなど)、葉物野菜の葉先、野菜の皮など

#### 弾力があるもの

噛み切れにくく、飲み込みにくい。

〈食品例〉

いか、たこ、すじ肉、おもちなど



#### 液体のもの

まとまらず、飲み込むまでのスピードが調整しにくい。

〈食品例〉

水、お茶、ジュースなど

※アイスや果物(果汁)も注意



### もぐもぐ(咀嚼)、ごっくん(嚥下)を しやすくするためのポイント

適度な水分を含ませる  
やわらかく煮込む



あん(餡)をからめる



油脂(マヨネーズ・クリームなど)で  
まとまりをつくる



食べやすい形状にする  
(一口大に切る、する、つぶす)



「とろみ調整食品」を  
使用する

アイスは一度溶かしてとろみ調整食品(増粘剤)を加えてから冷やしておく、溶けても液体にならずに食べられるよ！

