

嚥下障害用の咀嚼しやすい食事

Dysphagia Easy to Chew Diet

氏名/Name: _____ 日付/Date: _____

栄養士/Dietitian: _____

言語療法士/SLP: _____

作業療法士/OT: _____

嚥下障害とは何でしょう？

固形物や飲料物を飲み込みにくい人がいます。このような状態を「嚥下障害」と呼びます（英語の発音では、ディスフェイジアと聞こえます）。

嚥下障害の兆候として、咳、喉が詰まった感じがする、ゴボゴボした声、咳払い、鼻水、涙目、呼吸しにくい、理由もなく体温が上がる、食事をするとき食べ物が喉に張りつくような感じがする、食べ物を飲み込んだ後に口の中にまだ食べ物が残っている、飲食物を飲み込むことができない、などが挙げられます。ただし、嚥下障害を持つすべての人がこれらの兆候を示すわけではありません。

嚥下障害がある場合は、今までの食べ物や食べ方を、飲み込みやすく安全なものに変える必要があるかも知れません。

飲み込み方に問題があると、飲食物が肺に入ってしまうことがあります。これを「誤嚥」と呼びます（英語の発音では、アスペレイションと聞こえます）。誤嚥は、肺炎（英語の発音では、ニューモニアと聞こえます。）など、肺の炎症を引き起こすことがあります。

最も安全な食品テクスチャ（食感）はどれでしょう？

「嚥下障害用の咀嚼しやすい」食事をお勧めします。これは、水分を含み、柔らかく咀嚼しやすい食品を選ぶ食餌療法です。

推奨されるその他の規定食：

飲み込みを簡単にするにはどうしたら良いでしょう？

- なるべく食事を妨げられないように、静かで落ち着いた場所で食事をします。
- 話をする前に先ず食べ物を飲み込むことを忘れないように。
- 食事中は背筋を伸ばして座ります。
- 一度に少量の飲食物を口に入れるようにします。
- 食べ物はゆっくりと噛み、飲み物はゆっくりと飲みます。
- 口中の飲食物をすっかり飲み込んでから、次の飲食物を口に入れます。一度に数回、飲み込む動作をする必要があるかも知れません。
- 以下を加えて食品に水分を与えます。
 - 固形物の入らない滑らかな肉汁やソース
 - バター、マーガリン、食用油
 - マヨネーズ、サワークリーム、ヨーグルト

避けるべき食品

A. 硬さに一貫性がない食品：

固形物と液体が混ざり合っている食品のことです。硬さが違う食材が混じっているため、飲み込みがさらに難しくなります。

以下に例を挙げます。

- 肉や野菜の入った澄まし汁またはクリーム状のスープ
(例：チキンヌードルスープ、クリーム状のマッシュルームスープ)
- 牛乳をかけて食べるドライシリアル
(例：Rice Krispies®、Raisin Bran®)
- 果汁またはシロップ漬けの缶詰めの果物
(例：フルーツカクテル)

B. 粘着性のある食品

これらの食品は口蓋に張り付くことがあり、舌で押し下げにくい食品です。

以下に例を挙げます。

- ピーナツバター、クリームチーズ、チーズスプレッド
- トフィー、キャラメル、ジェリードロップ、飴、チューインガム
- ピザ、ベーグル
- ドライフルーツ

C. 乾いた、砕けやすい、歯ごたえのある食品：

これらの食品は簡単に砕けるため、咳や窒息の原因となることがあります。

以下に例を挙げます。

- 乾燥した硬いパン、または硬い／乾燥した食材の入ったパンおよび焼き菓子類
(例：トースト、クッキー類、クラッカー、スコーン、マフィン、全粒粉およびマルチグレイン（混合穀物）のパン、イングリッシュマフィン、クロワッサン)
- グラノーラやミューズリーを含むドライシリアル
- ご飯、クスクス、キノア
- ポップコーン、プレッツェル
- クラッカー、ポテトチップス、タコチップス、タコシエル
- ココナッツ、ナッツ、シード類（種）
- 生野菜

その他の避けるべき食品：

食事配達方法^[CP1]の選択肢：

嚥下障害用の咀嚼しやすい食事

注： 液体をもっと濃くするように言われた場合は、『食品で液体の濃度を上げる^[CP2]』と題された小冊子で飲料品の選択肢をご参照ください。

食品群	食品の選択肢	避けるべき食品
牛乳とそれに代わるもの	<ul style="list-style-type: none"> ● プレーンまたはフレーバー付きの滑らかなヨーグルト ● カッテージチーズ（水気を切ったもの） ● 硬めのチーズ（チェダーチーズ、スイスチーズなど） ● スライス済みプロセスチーズ ● その他、食材として使われるチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ナッツ、シード類（種）、または果肉入りのヨーグルト ● 柔らかいチーズ、チーズスプレッド、クリームチーズ
穀物製品	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理した精製シリアル（インスタントのオートミール、Cream of Wheat®、Cream of Rice®、Pabulum® シリアルなど） ● ソース、マーガリン、バターなどを加えた柔らかいパスタや麺類 ● 柔らかい食パンやロールパン：精製小麦粉または全粒粉 ● 柔らかくしっとりしたパンケーキ ● マーガリン、バター、または肉汁で水分を加えたマフィン ● 温かい、またはソースに浸したナンやロティ ● 水分の多いドレッシング／詰め物 ● ソース、マーガリン、バターなどを加えたご飯 ● お粥（ピューレ状、または裏ごししたもの） ● スープに浸したクラッカー ● 柔らかいフレンチトースト 	<ul style="list-style-type: none"> ● ブラン（ふすま）、シード類（種）、ナッツ、果肉入りの調理済みシリアルやパン ● ドライシリアル全種 ● 硬い、または砕けやすいパンやペストリー（トースト、スコーン、ベーグル、イングリッシュマフィン、クロワッサン、デニッシュなど） ● フレンチトースト、ワッフル ● 水分の少ない、またはソースなどをかけていないそのままのご飯やパスタ ● お粥（ピューレ状になっていない、または漉していないもの） 水分の少ないパン（ソース、マーガリン、バターなどで水分を加えていないもの）（ピタブレッド、トルティーヤ、ナン、ロティ、チャパティなど） ● クラッカー、メルパトースト、あられ・せんべい、ポテトチップス、ポップコーン、プレッツェル

食品群	食品の選択肢	避けるべき食品
肉類とそれに代わるもの	<ul style="list-style-type: none"> ● 柔らかい薄切り肉 ● 肉のパテ、ミートローフ、ミートボール、皮を取り除いたソーセージ、ウィンナー ● 水分を多く含む柔らかい鶏肉および骨を取り除いた魚 ● 缶詰のマグロやさけ（柔らかい骨をすりつぶした形で入っているもの） ● 柔らかい、しっとりしたスクランブルエッグ ● プレーンオムレツ、チーズオムレツ ● 柔らかくなるまで調理して細かく刻んだ、水分の多い豆類 ● 粒のない滑らかなハマス ● 絹ごし豆腐、中程度の硬さの豆腐 ● 裏ごししたインゲンマメまたはヒヨコマメ ● 濃いヒラマメのカレー 	<ul style="list-style-type: none"> ● 硬い、乾燥した、または揚げた肉類 ● ベーコン、皮付きのソーセージ ● 衣やパン粉を付けて調理した肉や魚 ● 細かく刻んでエッグサラダにする場合を除く固ゆで卵や目玉焼き ● ナッツ、シード類（種） ● 揚げ豆腐 ● 水分の少ない砕けやすいベジタリアンパテ（大豆バーガーなど） ● ピーナツバター、その他のナッツ類のバター
果物と野菜	<ul style="list-style-type: none"> ● アップルソース、その他ピューレ状の果物 ● 水気を切った、柔らかい缶詰の果物 ● 柔らかい生の果物（バナナ、マンゴー、パパイヤ） ● 煮込んだドライフルーツ ● よく火を通した柔らかい野菜 ● マッシュポテト、または茹でたジャガイモ、ピューレ状にしたスキヤロップポテト、皮なしのカボチャ、サツマイモ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 硬い生の果物 ● 果汁の多い生の果物（オレンジ、スイカ、ブドウなど） ● サラダを含む生野菜すべて ● 筋の多い、硬い、または繊維質の野菜（チンゲン菜、ガイラン、セロリなど） ● 皮のある野菜（トウモロコシ、ライマメ） ● フライドポテト ● 揚げた野菜

食品群	食品の選択肢	避けるべき食品
スープ、混ぜ料理、主菜	<ul style="list-style-type: none"> • ピューレ状または裏ごししたスープ、お粥、推奨濃度になるまで煮詰めたキチュリ（ヒラマメと米のスープ） • 水分の多い柔らかい食材のサラダをはさんだサンドイッチ（ツナサラダやエッグサラダなど） • 細かく刻んだ食材を使って滑らかなソースや肉汁で仕立てた、水分を多く含む柔らかい混ぜ料理（キャセロールなど） • 許可された食材で調理した柔らかいフリッターや、パイ皮なしのクッシュュ 	<ul style="list-style-type: none"> • ピューレ状ではない、または裏ごししていないスープ類すべて（チキンヌードル、クリーム状のマッシュルームスープなど） • グリルドサンドイッチ（グリルドチーズなど） • ソースで水分を加えた柔らかいものを除く、ペストリーを使った主菜（チキンポットパイなど） • ピザ
デザートと甘いもの	<ul style="list-style-type: none"> • ボロボロと崩れない柔らかいデザートすべて（タピオカプディングやライスプディングを含むプディング全種、カスタード、ムースなど） • ハチミツ、ゼリー、砂糖、シロップ • パイのフィリング 	<ul style="list-style-type: none"> • シード類（種）、ナッツ、ドライフルーツが入っているデザートや焼き菓子 • 水分が少ない、崩れやすい、または咀嚼しにくいデザート（ケーキ類、スクエア、バー、ブラウニー、ローフ、クリスプ、コブラー、パイ、タルト、ペストリー、クッキー、Rice Krispies® スクエアなど） • 硬いパイ皮、その他のペストリー • 果実の種が入っているジャム、マーマレード

病院を出た後でご質問がある場合は、

8-1-1 に電話をして登録栄養士とお話してください。

通訳が必要な場合は、ご希望の言語を英語で言ってください。

通訳者が電話に出るまでお待ちください。

許可に基づいて改訂：バンクーバーコースタルヘルス FI.710.M56 嚥下障害用の咀嚼しやすい食事（2014年4月）

www.fraserhealth.ca

この情報は、医療提供者のアドバイスに代わるものではありません。

Catalogue #266388 (February 2017) Japanese

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

