

嚥下障害のピューレ食餌療法

Dysphagia Pureed Diet

名前/Name: _____ 日付/Date: _____

栄養士/Dietitian: _____

言語病理学者/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、飲み込みやすい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、アスパ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？

「嚥下障害のピューレ」食餌療法をお勧めします。この食餌療法では、すべての食品を完全に滑らかにしなければなりません。食品の中にどのような粒や破片も残ってはなりません。食品は、アップルソース、マッシュポテト、プディング／プリンなどのように完全に滑らかにする必要があります。ピューレ状になった食品は、噛む必要がありません。

推奨されるその他の飲食物：

ピューレ食品はどのようにして作ることができますか？

以下のものが必要になります。

- よく熟れたバナナやゆでたジャガイモなど、柔らかい食品を潰すためのフォークまたはポテトマッシャー
- その他の食品をピューレ状にするためのミキサーまたはフードプロセッサー
- 目の細かい漉し器（随意）

作り方

1. 柔らかくなるまで食品を調理します。
2. 食品を小さく刻みます。
3. ミキサーかフードプロセッサーに入れます。
食品はミキサーの半分以上入れてはいけません。
4. 蓋をして食品が滑らかになるまでピューレします。必要に応じて液体を加えます。
5. 食材の粒や破片がまだ残っていたら、食品を漉し器で漉します。
6. 食品の滑らかさ加減を調べます。
ピューレ食品が完全に滑らかであることを確認します。
ピューレ食品は、固形と液体に分離してはなりません。
液体をもっと濃くするようにと言われたら、ピューレ食品の濃度を上げる必要があるかも知れません。
7. 使用后、ミキサーの本体と刃を熱い石鹼水で洗い、十分に洗い流します。
8. 使い残しのピューレ食品は容器に入れて蓋をしっかりと閉め、冷蔵庫または冷凍庫に保存します。
ピューレ食品は、冷蔵庫に2日間保存することができます。
冷凍した一食分のピューレ食品は、冷凍庫に2～3ヶ月保存することができます。

食品を上手にピューレ状にするためには、何を加えたらいいですか？

食品に水分を加えるために

以下を加えます	以下の食品に	以下を使用します
肉汁、ブイヨン、ソース、調理液	肉、鶏肉、パスタ、米、カセロール（蒸し焼き鍋料理）	3オンス（90g）に対して¼カップ（125mL）の液体
ジュース、牛乳、ヨーグルト、栄養補給飲料（Ensure [®] やBoost [®] など）	パン、シリアル、デザート類	1回につき 大さじ1~2杯をブレンドする

細かく砕いたハーブ、香辛料、滑らかなソース、トマトソース、ケチャップ、マスタードなどの調味料を加えて味を整えます。

ピューレ状にしにくい食品：皮・種・固い薄膜のついた食品、揚げ物、火を通し過ぎた肉、固い肉など

ピューレ食品は食料品店で買えますか？

はい。以下の例のようなパッケージ入りのピューレ食品を食料品店で買うことができます。

- 肉、野菜、果物のピューレ状ベビーフード
- プレーン、バニラ、その他のフレーバー付きの滑らかなヨーグルト
- インスタントのシリアル製品、Cream of Wheat[®]または Pablum[®] シリアル
- インスタントのマッシュポテト
- プディング／プリン
- アップルソース、その他のフルーツソース
- 滑らかなフムス
- ピューレ状の滑らかなスープ（クリーム状のトマトスープ、バターナッツ・スクワッシュスープ、キャロットスープなど）

インスタント食品を買っても良いですか？

はい、ただし、ピューレ状にする必要があります。
例えば以下のようなものがあります。

- 缶入りのスープ、シチュー、チリ、豆、パスタ
- 冷凍食品（マカロニ・アンド・チーズなど）
- 缶入りまたは冷凍された果物と野菜

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。

食事配達方法の選択肢：

嚥下障害のピューレ食品

注： 液体をもっと濃くするように言われた場合は、『濃度を濃くした液体』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 ● プレーンまたは滑らかなプディング／プリン ● ピューレ状のカッテージチーズ ● 溶かしたチーズ、またはピューレ食品の中に成分として含まれるチーズ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ナッツ、種、または果物入りのヨーグルト ● 固いチーズ、柔らかいチーズ、チーズスプレッド、クリームチーズを含むすべてのチーズ
穀物製品	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理済みの精製シリアル（インスタントのオートミール、Cream of Wheat®、Cream of Rice®、Pablum® シリアル） ● ピューレ状の白パン、マフィン、パンケーキ ● ピューレ状のパスタ、麺類 ● 水分を含んだピューレ状のドレッシング／詰め物 ● ピューレ状の米、お粥 	<ul style="list-style-type: none"> ● ブラン（ふすま）、種、ナッツ、果物入りの調理済みのシリアルやパン ● すべてのドライシリアル ● ブラン（ふすま）、種、ナッツ、または果物入りのパン、ペイストリー、その他の焼き菓子 ● フレンチトースト、ワッフル ● ピューレ状にされていない米やパスタ ● ピタブレッド、トルティーヤ、ナン、ロティ、チャパティ ● クラッカー、メルバトースト、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
肉類とそれに代わるもの	<ul style="list-style-type: none"> ● ピューレ状の肉、鶏肉、魚。ピューレが滑らかで、形が崩れない場合に限る ● ピューレ状のスクランブルエッグ、エッグサラダ、エッグカスタード ● ピューレ状の豆類とヒラマメ ● 滑らかなフムス ● ピューレ状の豆腐、卵豆腐、絹ごし豆腐 ● 滑らかなピーナツバターまたはその他のナッツ類のバター。ただし、ピューレ食品の中に成分として含まれる場合に限る 	<ul style="list-style-type: none"> ● 以下に挙げるような、ピューレ状にしにくい肉類その他の食品： <ul style="list-style-type: none"> - 揚げてある、または小麦粉やパン粉の衣がついている肉、鶏肉、魚 - ベーコン、ソーセージ、ウィンナー - 揚げ豆腐 - 乾いてボロボロに崩れやすい肉のパテまたはベジタリアンパテ ● 固ゆで卵と半熟卵 ● ナッツ類、種類 ● 指定のものを除くピーナツバター、その他のナッツ類のバター

食品群	食品の選択肢	避けるべき食品
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缶詰の果物、柔らかい果物 • ピューレ状、または潰したよく熟れたバナナおよびアボカド • 煮込んだ／調理済みのピューレ状ドライフルーツ • ピューレ状の缶詰の野菜、または調理済みの柔らかい野菜 • 滑らかなマッシュポテトまたはピューレ状のスキヤロップポテト • サーグ（ほうれん草のカレー） 	<ul style="list-style-type: none"> • 以下に挙げるような、ピューレ状にしにくい果物と野菜： <ul style="list-style-type: none"> - 薄膜のついた果物または皮の固い果物（パイナップルなど） - 水分の多い果物（オレンジ、スイカ、ぶどう、缶詰のみかんなど） - 生野菜 - 筋の多い野菜、固い野菜、繊維質の野菜（白菜、カイラン、セロリなど） - 皮付きの野菜（トウモロコシ、アオイマメ） - フライドポテト、揚げた野菜
スープ、種々の料理、主要料理	<ul style="list-style-type: none"> • 推奨濃度になるまで煮詰めたピューレ状のスープまたは漉したスープ • 白パンを使ったピューレ状のサンドイッチ • 粒や破片のない滑らかな状態にまでピューレできる食品で調理したピューレ状のカセロール（マカロニ・アンド・チーズ、ツナのカセロールなど） • キチャリ（ヒラマメと米のスープ） 	<ul style="list-style-type: none"> • 食材の大きな破片を含んでいるためピューレ状にしにくいスープやシチュー（コーンチャウダーなど） • 滑らかなピューレ状にならないサンドイッチ、バーガー、ホットドッグ（チーズサンドイッチ、チーズバーガーなど） • 滑らかなピューレ状にならないカセロールや主要料理（ソーセージ入りの朝食用カセロール、チキンポットパイ、ピザなど）
デザートと甘いもの	<ul style="list-style-type: none"> • ピューレ状の滑らかなデザート（カスタード、プディング／プリン、ムースなど） • はちみつ、ゼリー、砂糖、シロップ • ピューレ状のライスプディングまたはキール（インド料理のライスプディング） 	<ul style="list-style-type: none"> • 種、ナッツ、ドライフルーツが入っている、または粒状のトッピングがかかっているデザートや焼き菓子 • 滑らかではない、またはピューレ状ではないデザート • タピオカ／ライス／パンのプディング • 種を含んでいるジャム、マーマレード • ロータスペーススト

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.P87 嚥下障害のピュール食餌療法 (2014年4月)

www.fraserhealth.ca

この情報は、あなたの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 #265842 (February 2017) Japanese

To order: patienteduc.fraserhealth.ca

