Japanese

飲み込みが困難な場合に避けるべき食品

嚥下障害（通常食）

Foods to Avoid When Having Trouble Swallowing

Dysphagia Regular

乾燥した、粘着性の、または繊維質の食品

- ✘ 乾燥した、硬い、または繊維質の肉類（ベーコンも含む）
- ✘ 溶けて糸を引くチーズ
- ✘ 腰の強いパン（ベーグル、カリカリした棒状のパン）
- ✘ カボチャ（筋が多いタイプ）
- ✘ ドライフルーツ
- ✘ ピーナツバター
- ✘ 水分の少ないマッシュポテト
- ✘ 白パン、夕食用ロールパン、フランスパン
- ✘ 乾燥オートミール
- ✘ 皮付のジャガイモ

硬さに一貫性がない食品（すなわち、液体と固形物が混ざり合っている食品）：

- ✘ ヌードルスープまたは野菜スープ
  スープはすべてブレンダーにかけるか漉します。
- ✘ 牛乳をかけた冷たいシリアル
  代わりに、シリアルに牛乳を浸み込ませ、その後余分な牛乳を濾して除きます
- ✘ 果肉や野菜のかけらの入ったゼリー（Jell-O）
- ✘ サラダ（果物、野菜、マカロニなど）
- ✘ コールスロー
- ✘ 水分を取り除いていない果物（果汁やシロップの中に入っているもの）や缶詰の野菜
- ✘ 果肉入りのヨーグルト
  プレーンヨーグルトやバニラヨーグルトを食べるか、または果汁と一緒に食べます。
- ✘ シチュー、カレー、キャセロール、薄いだし汁の入ったその他の混ぜ料理（同じ濃度になるように調理するか、つなぎになる濃いソースを使います）

皮が硬く身の水分が多いため、**硬さに一貫性がない**食品です。

- ✘ トウモロコシ
- ✘ ブドウ、パイナップル、トマト、スイカ、生のオレンジその他の柑橘類
- ✘ 豆類
- ✘ 皮付のリンゴやジャガイモ
  皮を剥いてから食べます。

噛んでいるときに口中でバラバラになり、**一つにまとまらない**食品です。

- ✘ 粘り気のないご飯
- ✘ トウモロコシ
- ✘ 豆類
- ✘ パリパリしたクラッカー、ビスケット、コーンブレッド
- ✘ 肉汁のかかっていない挽肉
- ✘ 生野菜と果物
- ✘ 皮を剥いた、または剥いていないリンゴ
- ✘ ナッツ入りのシリアル（ミューズリー、グラノーラ）

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 #266365 (February 2017) Japanese
To order: patienteduc.fraserhealth.ca