

🍴 食べる楽しさをいつまでも

歳と共に「食べづらくなる」ことがあります。たとえば、しっかり噛めなくなったり、飲み込むときにひどくむせて苦しかったり、知らないうちに誤嚥※を起こしていることもあります。そんな時は、普段食べている食事の「大きさ」「やわらかさ」「とろみ(粘度)」を食べやすいように工夫してみましょう。食べづらい方にとって食べやすく工夫された食事を**介護食**といいます。自宅で作ったり市販品を使ったり外食で注文してみたり、最近は介護食を楽しむ機会も多くなってきました。

※誤嚥(ごえん): 食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうこと。肺炎をひきおこすこともあります。

🍴 一般的な介護食の分類と例

介護食は、一人ひとりの食べる力の段階に合わせて形状が分類されています。日本摂食・嚥下リハビリテーション学会が定めた**嚥下調整食分類2013**のコード番号(食事の形状のレベル)や、日本介護食品協議会が定めた**ユニバーサルデザインフード(UDF)**、農林水産省が定めた**スマイルケア食**などがあり、製品に明記されている食べる力の目安は、これらの基準を目安に対応しています。

UDF分類	スマイルケア食	学会分類2013	形状	😊 長所 ・ 😞 短所	食品例・調理例
—	—	—	通常の食事を細かく刻んだもの 例: きざみ食	😊 ● 家族と同じ食事を使える、短時間で用意できる 😞 ● 口の中にばらけてまとまりにくく、むせやすいことがある	きざんだ豚のしょうが焼き
容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	4	食材を選び、歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかく調理・工夫したもの 例: 軟菜食	😊 ● 形があり、食材の味を味わえる ● 普通の料理の中から使えるものが多い 😞 ● 食材選びに工夫が必要 ● やわらかく調理するのに少し時間がかかる ● 歯ぐき(噛み心地)を得にくい	サバの味噌煮 
歯ぐきでつぶせる			食材を選び、舌でつぶせるくらい、よりやわらかく調理・工夫したもの 例: よりやわらかな軟菜食	😊 ● 食材の味を味わえる ● 普通の料理の中から使えるものもある 😞 ● 食材選びに工夫が必要 ● やわらかく調理するのにかなり時間がかかる	カボチャのやわらか煮(皮なし)
舌でつぶせる	舌でつぶせる	3	ミキサーにかけた食材にゲル化剤を加え再形成したもの 例: ムース食	😊 ● ムース状に固まっているので、盛り付けの工夫がしやすい 😞 ● ミキサーにかける時の水分で、味や栄養成分が薄まる ● ミキサーにかけたり、固めたりするために、手間がかかる	ハンバーグ風ムース 
かまなくてよい	かまなくてよい	2-2 (不均質)	食材や料理を噛む必要がないほどミキサーにかけたもの 例: ミキサー食	😊 ● 家族と同じ食事を使える 😞 ● ミキサーにかける時の水分で、味や栄養成分が薄まる ● ミキサーにかけたりするために、手間がかかる ● 見た目では料理が分かりにくい	ポタージュ、マッシュポテト等
	ペースト状	2-1 (均質)	食材や料理を噛む必要がないほど十分ミキサーにかけなめらかにしたもの 例: ペースト食	😊 ● 家族と同じ食事から、やわらかい食材を選んで使える 😞 ● ミキサーにかける時の水分で、味や栄養成分が薄まる ● ミキサーにかけたりするために、手間がかかる ● 見た目では料理が分かりにくい	

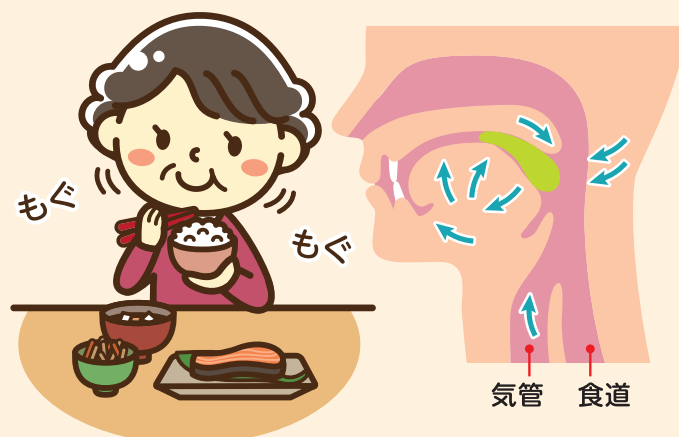
※このほか、学会分類2013では重度の嚥下機能障害の方に対応する、1j・0j(ゼリー状)、0t(とろみ状)というレベルがあります。

🍴 楽しく「食べる」ための仕組み

目で見て大きさ、かたさ、温度などを判断する。香りや音も、食事の楽しみ。



唾液と混ぜよく噛みつぶし飲み込める状態にし、舌と上あごで押し付けて喉に送る。



誤嚥しないよう気管をふさいで飲み込む。



介護食づくりのコツ

食べづらくなってきても食材選びや調理法を工夫し、本人の好みも取り入れた介護食を用意したいものです。食べにくさの原因を見極めて弱ってきた機能を補う食事を作りましょう。

食べにくい食品・料理			食べやすい食事作りのポイント			
加熱してもやわらかくなりにくいもの かまぼこ、もやしなど	厚みのないもの 焼きのり、ワカメなど	酸っぱいもの 酢の物、柑橘類など	加熱する 	繊維を絶つ切り方 	細かくきざまない 	
かたいもの 焼肉、生野菜など	パサパサしたもの ふかし芋、ゆで卵など	液状のもの 水、味噌汁など	適度に水分を加える 	油脂を加える 		
噛みにくい ←	繊維の強いもの 青菜類、ゴボウなど	バラバラとまとまりにくいもの 刻み食、長ネギなど	つなぎを入れる 	とろみをつける 		→ 飲み込みにくい

市販の介護食品をうまく利用する

市販の介護食品は、特長や配慮、価格も様々です。用途や目的によって選ぶときのポイントも異なります。これらの情報を整理・組み合わせて、それぞれの介護状況や生活スタイル、目的に合う介護食品を選びましょう。おいしさと共に安心して食べられる介護食を選ぶためには、必要に応じて専門家による指導や食べる力の評価が必要です。

たとえばこんな時…	ここがポイント!	選ぶ時の注意点
最近むせやすく食べる量が減ったせいか、栄養不足と言われた	食形態 ● 食べる力別食形態 (軟菜、とろみ状、ムース状、ペースト状、ゼリー状など)	専門家に相談の上で、以下のことにも考慮して選びましょう。 <ul style="list-style-type: none"> ● 噛む・飲み込む力 ● 栄養バランス・食事量 ● 調理法 ● 介護力
家族と同じ献立で食べやすくしてあげたい。調理するときのやわらかさや大きさはどうしたらいい?	栄養価 ● 特定の栄養素に特化 (栄養量の高低、蛋白質・ビタミン・ミネラルの含有量など)	
すぐに食べられる、美味しいものがほしい	味 ● 嗜好(メニュー、味など)	
保存しやすいものはある?	製品特性 ● 調味料(とろみ調整食品、ゲル化剤など) ● 素材(介護食の材料) ● 完成品(そのまま又は温めて食べられる)	
	使い勝手 ● 容量 ● 価格 ● 保存方法 ● 保存期間(賞味期限) ● パッケージ(缶、レトルトパック、ブリックパックなど)	

おいしく安全に介護食を楽しむ

おいしく食べやすい食事が用意できたら、食べる時の姿勢、一口量に適したスプーン、食べるペース、食事に集中できる周りの環境などにも配慮し、正しく安全に食べましょう。食事中や食後のお口の動きやのどの状態、呼吸や声の変化がないか、よく観察しましょう。※食べたものが口や喉に残りがちな方は、交互嚙下(飲み込みにくいものと飲み込みやすいものを交互に食べる)がオススメです。ムース食は、食材ごとに作ると見た目や味がはっきりし、形を感じることもできるので、食欲アップにもつながります。色どりや盛り付けもおいしさの一部です。しかし、形の整ったムース食を手作りすることは難しいうえ、食事を作る方の負担が大きすぎると続かなくなってしまいます。最近は市販のムース食を扱う店舗や通信販売の購入ルートも増えてきているので、専門家の指導の下で試してみるとよいでしょう。

エバースマイル

和・洋・中 種類が豊富

見た目・彩り・味にこだわった市販のカップ入りムース食

大きな具材はそのままに、素材の質感UP! さらに見た目にこだわりました

136円/100g

119円/100g

希望小売価格 各352円～(税込380円～)

- 舌でつぶせるやわらかさのムース食です。(ユニバーサルデザインフード 舌でつぶせる)
- ムース食は常温で12ヶ月(製造後)保存可能なので、備蓄やローリングストックのご利用に便利です。
- カップ入りなので、ふたを開ければいつでも、どこでも、そのままでも美味しくお召し上がりいただけます。

商品・購入に関するお問い合わせ

0120-266-440

月～金/9:30～17:00(土日祝日・年末年始・お盆を除く) エバースマイルHP <https://www.ever-smile.jp>

参考:江頭文江:在宅生活を支える!これからの新しい嚙下食レシピ 三輪書店 2018 / 江頭文江:おうちで食べる!飲み込みが困難な人のための食事作りQ&A 三輪書店 2015

緊急時の
連絡先

施設名		担当者	
電話			