

# 嚥下障害を有する方への 食形態指導

新行橋病院 管理栄養士  
立川 綾

# 福岡県内の在宅高齢者の現状

前期高齢者(65歳～74歳)と

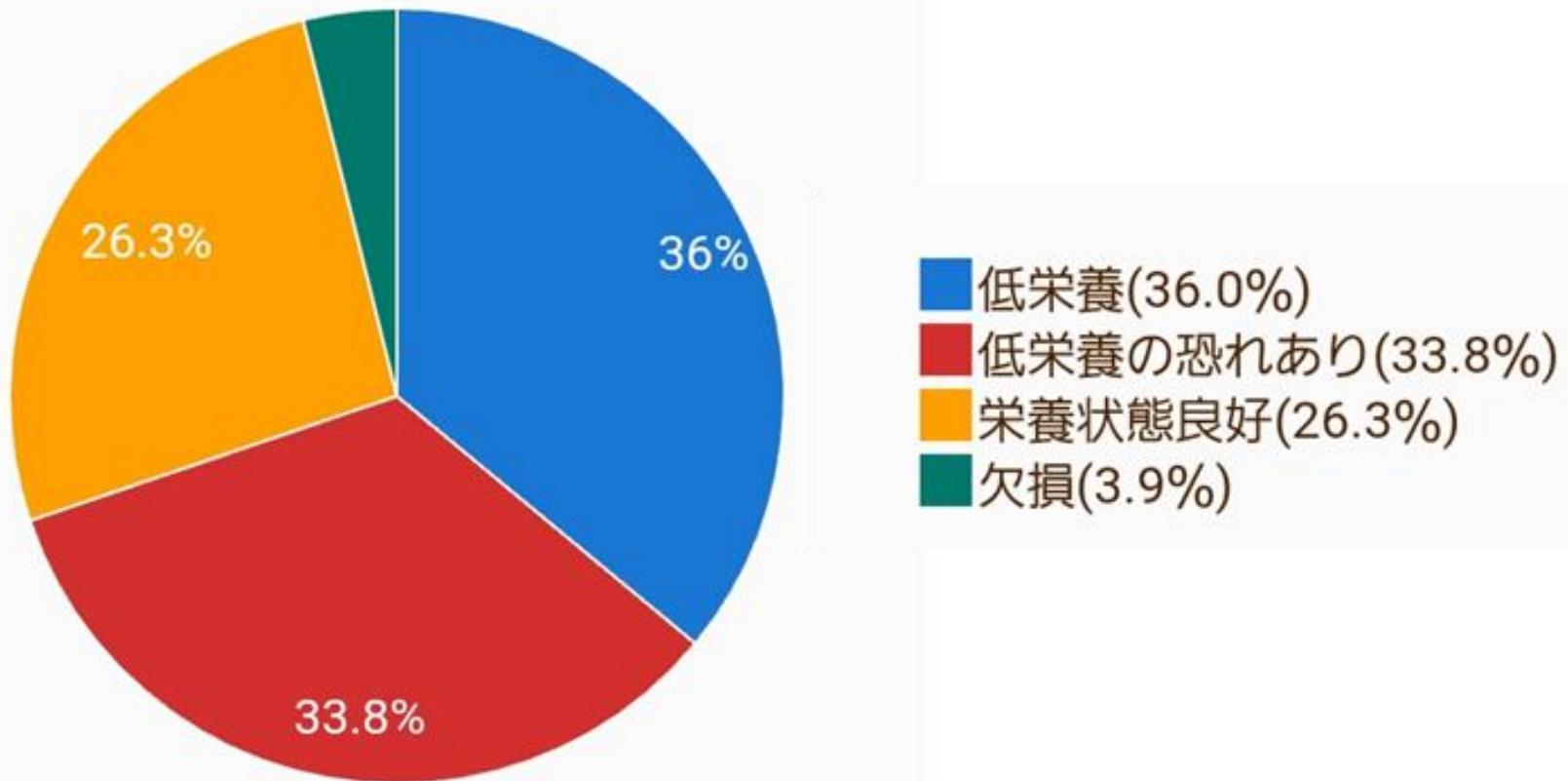
後期高齢者(75歳以上)を比較した結果

後期高齢者の方が

- ・エネルギー摂取量
- ・たんぱく質摂取量(女性のみ) が低い

また、外出の有無で比較すると、外出無し群の方が有意にエネルギー摂取量・たんぱく質摂取量は低い。

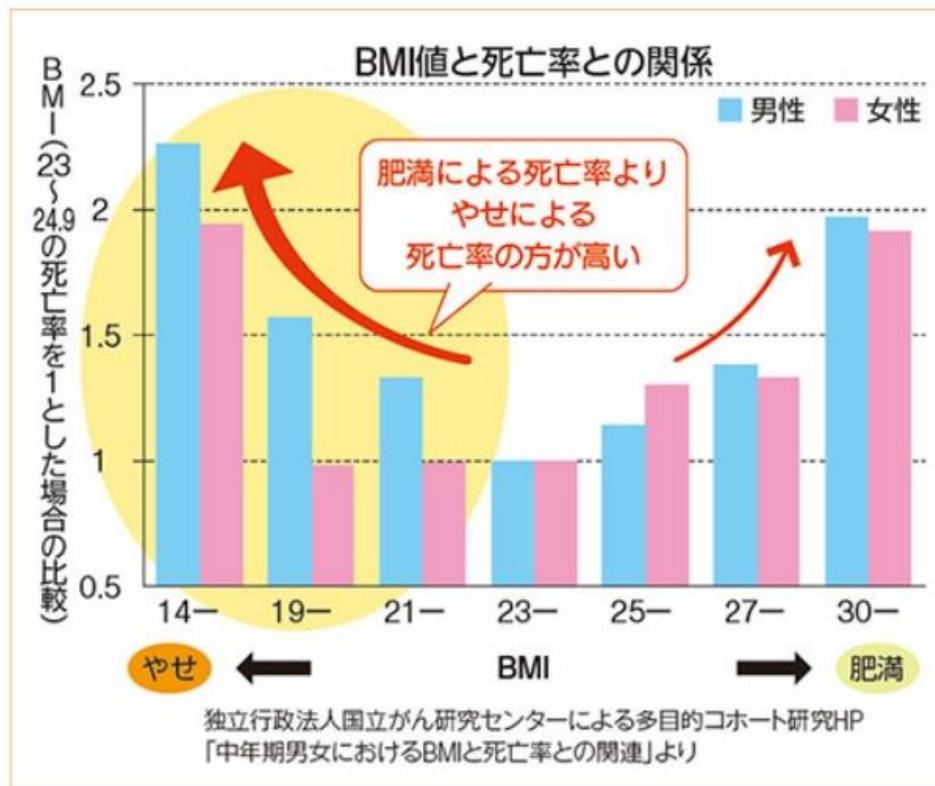
## 在宅療養患者の栄養状態の栄養状態のデータ



# 後期高齢者の課題

- BMI  $20\text{kg}/\text{m}^2$  以下の割合

男性 19.6% 女性 29.3%



## 目標とするBMIの範囲

年齢(歳)	目標とするBMI( $\text{kg}/\text{m}^2$ )
18~49	18.5~24.9
50~69	20~24.9
70以上	21.5~24.9

[ $\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m}) \div \text{身長}(\text{m})$  ]

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2015年版案)

- 有病率

心臓病 61.2%、高血圧症 54.0%

脂質異常症 29.8%、脳疾患 26.9%

糖尿病 22.0%

筋・骨格筋 54.7%

歩行速度の遅い者 49.5%

1回30分以上の運動習慣なしの者 44.2%

# フレイル

高齢者の身体機能や認知機能が低下して虚弱となつた状態。

要因は3つ

①身体的要素

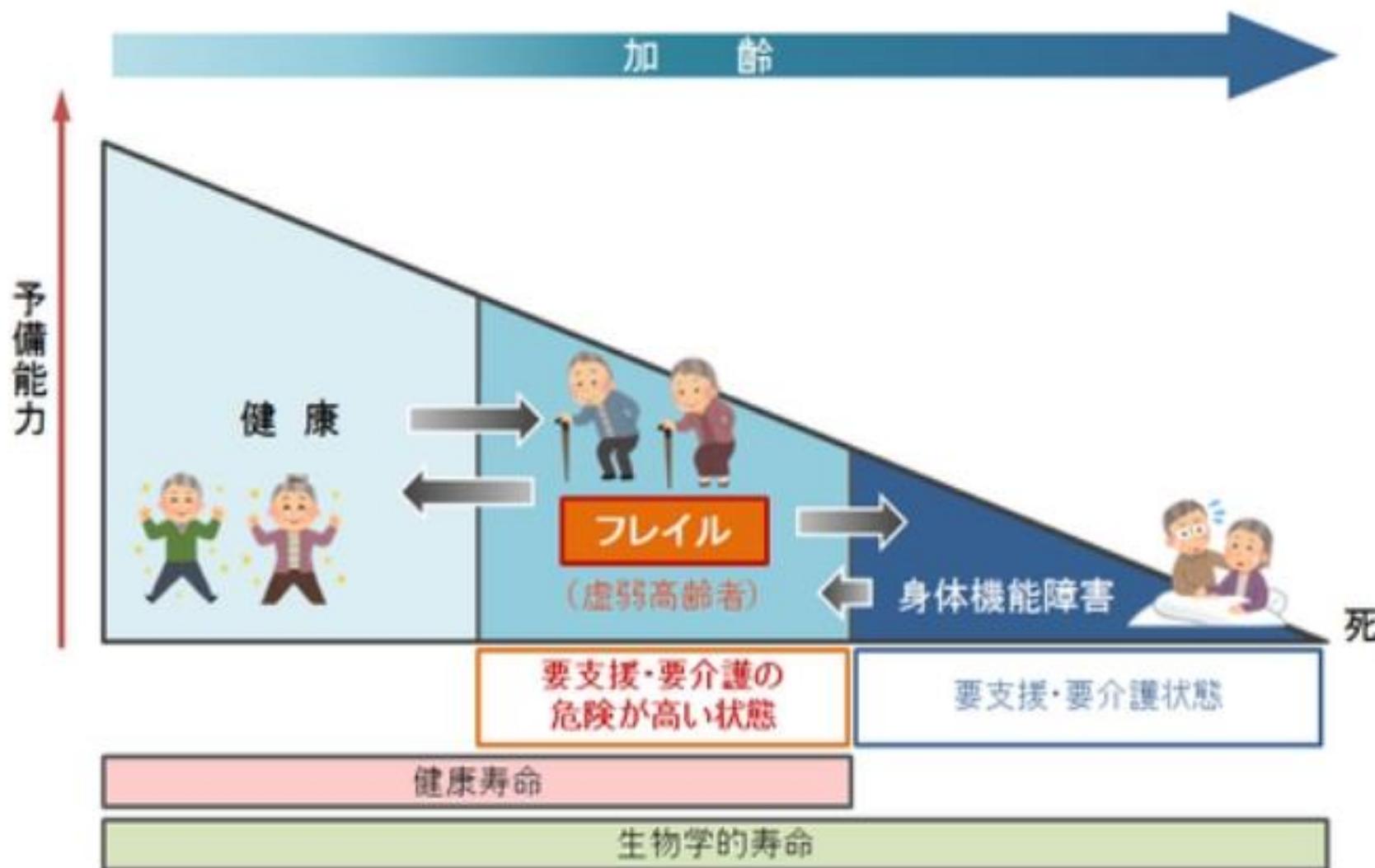
　サルコペニア、ロコモティブシンドrome

②精神的要素

　うつ、認知症

③社会的要素

　孤独、閉じこもり



# 低栄養のチェック

『低栄養』とは言葉の通り、栄養が足りない状態のこと。

症状としては、

- ・ 体重の減少
- ・ 感染症にかかりやすく、治りにくい
- ・ 下半身や腹部の浮腫み
- ・ 肌の乾燥
- ・ 転んだりつまずいたりしやすい 等

# 日々の観察項目

## 指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を両手の親指と人差し指で囲んでください

囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる



低い

サルコペニアの危険度

高い

資料提供:東京大学高齢社会総合研究機構(飯島勝矢教授)

# 食事

年齢とともにたんぱく質摂取量は減少

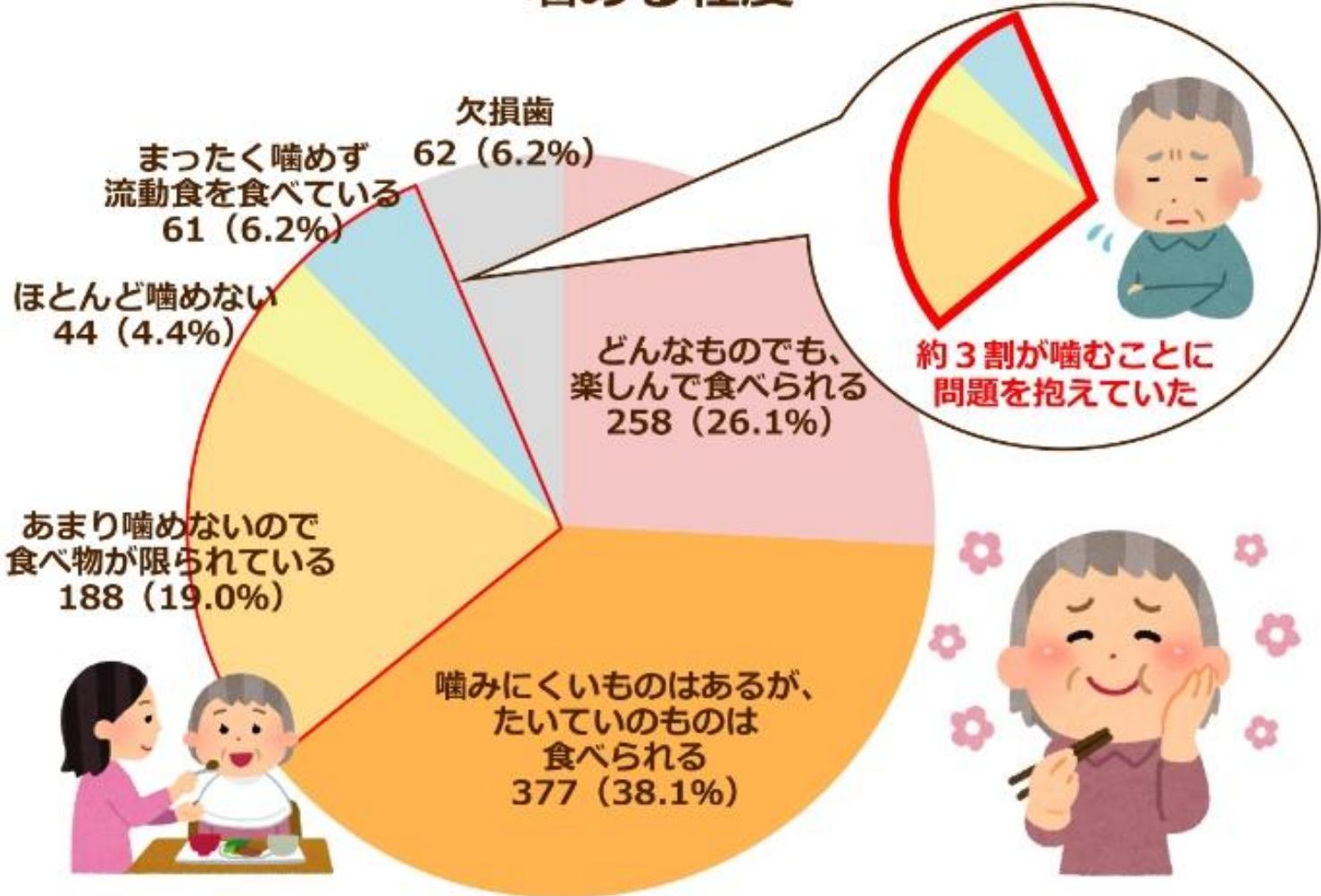


特に動物性の食品は硬い、噛みにくい等



食べなくなる

## 噛める程度



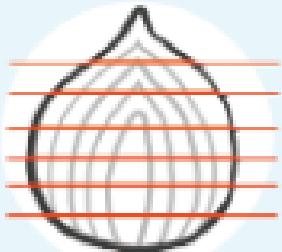
出典：国立長寿医療研究センター 2018年6月14日更新

# 硬い時の工夫

## ・ 切り方

### ● 繊維の多いもの

繊維を断ち切るように切る。



切る場合、縦に走る繊維を  
断ち切るように切る。



### ● 皮が硬いもの・ 噛み切りにくいもの

厚めに皮をむく、湯むきを  
する。



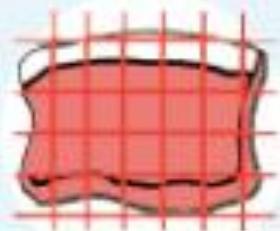
### ● 根 菜

隠し包丁を入れる。



## • 下処理

**切り目を入れる**…筋を切った肉の表面に切り目を入れることでさらに噛み切りやすくなる。



**たたく**…包丁の背や、肉たたき器でたたき、やわらかくする。



**筋を切る**…赤身と脂身の間の筋を断ち切るよう、あらかじめ包丁で数箇所切り目を入れ、かたくなるのを防ぐ。鶏肉の場合は筋を取り除く。皮も除くとより噛みやすくなる。



- ・その他
  - ◎肉や魚は脂肪の多いものやミンチを使用する。
  - ◎煮る、蒸すなど火を通して、軟らかくする。



# 飲みこむ力が落ちている時の工夫

- 食べ物をミキサーにかける
  - ⇒サラサラでは誤嚥のリスクあり
  - ⇒とろみをつける
- 一品ずつミキサーにかける
- 料理名を告げる

# とろみをつける理由

- ①液状の食材、飲み物のノドへの流れ込むスピードを遅くする。  
⇒加齢や病気のため、飲み込みのタイミングが合わなくなるため
  
- ②粘度をつけて、食べ物をまとめやすく、飲み込みやすくする。  
⇒唾液分泌の減少や舌の機能の衰えにより、食べ物を上手くまとめられないため

# とろみの付け方

食物で**とろみ**をつける方法

片栗粉、小麦粉、くず粉、  
コーンスターチ



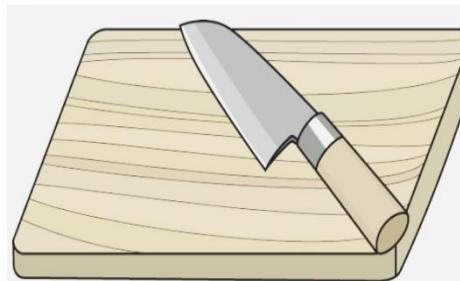
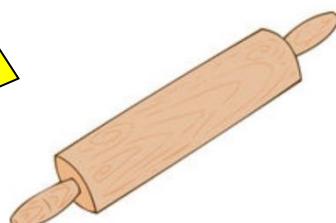
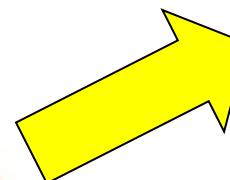
海藻類  
とろろこんぶなど



野菜類  
オクラ、モロヘイヤ、  
レンコンなど



芋類  
サツマイモ、  
ジャガイモなど



- ・とろみのあるドレッシング類で和える

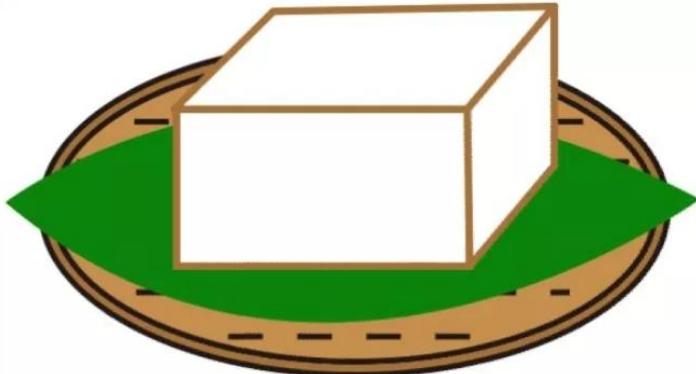
◎



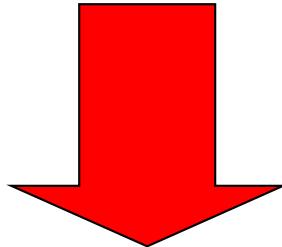
×



- ・豆腐や味噌、練りごまを和え衣にする



- ・ 小麦粉や片栗粉を使う
- ・ ゼラチンや寒天などゲル化剤を使う



唾液の影響や温度調整など、問題点があります。  
そこで、とろみ調整食品の活用をオススメします。

# とろみ調整食品



## とろみ剤の使い方

1



飲み物をすくい上げるよ  
うにスプーンで前後にか  
き混ぜながらとろみ剤を  
加えてください。

2



数分おきます。ダマはス  
プーンで取り除いてくだ  
さい。

3



とろみの状態を確認し  
ます。

とろみの強さ	++++	+++-	+++-	++++
とろみの イメージ	フレンチ ドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安 水・お茶 100mlあたり				

※飲み込みの程度や状態は人それぞれです。医療機関の専門家にご相談ください。

# ユニバーサルデザインフード

区分	容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや 大きいものは やや食べづらい	かたいものや 大きいものは 食べづらい	細かくて やわらかければ 食べられる	固形物は 小さくても 食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらい ことがある	水やお茶が 飲み込みづらい ことがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん (調理例)	ごはん～ やわらかごはん	やわらかごはん～ 全がゆ	全がゆ
	たまご (調理例)	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
	肉じゃが (調理例)	やわから肉じゃが	具材小さめ やわから肉じゃが	やわらかい茶わん蒸し (具なし)

かまなくてよい



歯ぐきで  
つぶせる



# 注意が必要な食べ物

- \* サラサラした液体  
　　水、お茶、汁物、ジュース
- \* 口腔内でバラバラになり、まとまりにくい物  
　　肉、かまぼこ、こんにゃく、ピーナツ
- \* 水分が少なく、パサパサした物  
　　パン、カステラ、高野豆腐

\* 口腔内や咽頭にはりつきやすい物

  焼き海苔、わかめ、餅

\* 粘りの強い物

  餅、だんご

\* 滑りのよすぎる物

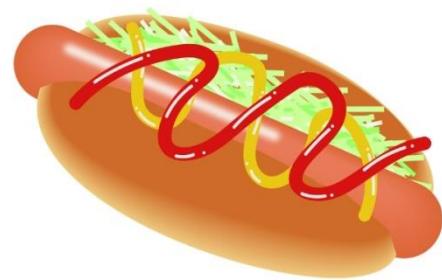
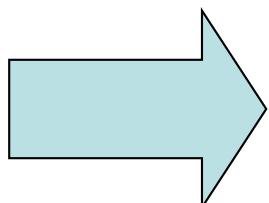
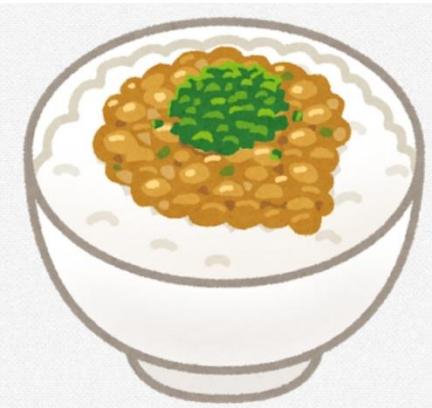
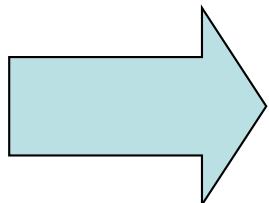
  ところてん、寒天ゼリー

\* 硬い物

  たこ、いか、ごぼう、れんこん

# 理想の食事





# たんぱく質を補う工夫

- ・ごはんに卵、鮭フレークかける
- ・味噌汁に豆腐を入れる
- ・おやつに牛乳を飲む。きなこや豆類を食べる。



# 料理に加えるだけで、、、



- ・エネルギーを確保できる
- ・栄養の吸収を良くする
- ・腸内環境を整えてくれる
- ・認知症やアルツハイマー病予防

1食小さじ1～2杯、1日小さじ6杯が  
目安

\* 高温料理(炒め物、揚げ物)には  
向かない



1包あたり(5.5g)  
エネルギー: 27 kcal  
たんぱく質: 3 g



1包あたり(6.3g)  
エネルギー: 23 kcal  
たんぱく質: 5.0 g

# 補助栄養



# 宅配サービス



# デイケア

