

移行食をお召し上がりの方へ

(学会分類 2021 嚥下調整食3)

私たちが普段している“食べる”という動作は「食べ物を咀嚼する⇒飲み込みやすい形（食塊）を作る⇒飲み込む」という一連の動作を経ています。



移行食をお召し上がりの方は、噛む力が弱い、飲み込む力が弱いなどの理由で、この作業がうまくできないため、軟らかい食材を使用し、硬さ・ばらけやすさ・ねばりつきやすさがない、咀嚼しやすい食事にする必要があります。

主食	ご飯…お粥 パン…パン粥 にしましょう。
汁物	汁物は具をきざんでとろみをつけましょう。
魚	ほぐしてあんをかけましょう(骨が入らないように注意)
肉	ひき肉を使った料理(ハンバーグ・肉団子など)をつぶしたり、きざみ、とろみあんをかけましょう。
卵	温泉卵・卵豆腐・茶碗蒸し(具なし)
大豆製品	ひきわり納豆・絹ごし豆腐にしましょう。
青菜類	加熱したもののきざみ、とろみ調整食品でとろみを付けた調味料や煮汁と和えましょう。練りごまやピーナッツペーストなどで和えでも食べやすくなります。
野菜	皮をむきやわらかく調理したものを「つぶす・きざむ」などしましょう。芋類などパサつく場合は、つぶしたり、きざんだりしたものにあんをかけるか煮汁を加えてしっとりさせましょう。
果物	皮をむき「つぶす・きざむ・すりおろす」などしましょう。水分が出るようならとろみを付けましょう。



移行食におかない形態とは？

*繊維の多いもの……筍・ごぼう・れんこん・しいたけなど

*噛みにくいもの……さつま揚げ・こんにやく・たこ・いかなど

*酸味の強いもの……酢の物・かんきつ類など

*ねばり付きやすいもの……餅・のり・ワカメなど

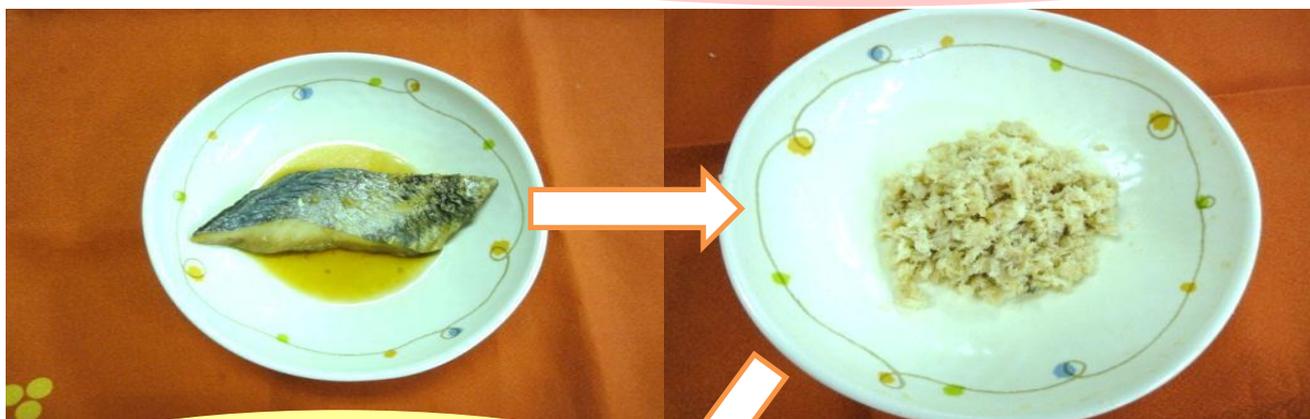
*口の中でバラバラになるもの…ピーナッツ・大豆など



～移行食の作り方～

煮魚

① 皮・骨を取り除き手でほぐしましょう



ここがポイントです！



② あんをからませて
しっとりさせる

③ あんをかけて完成です

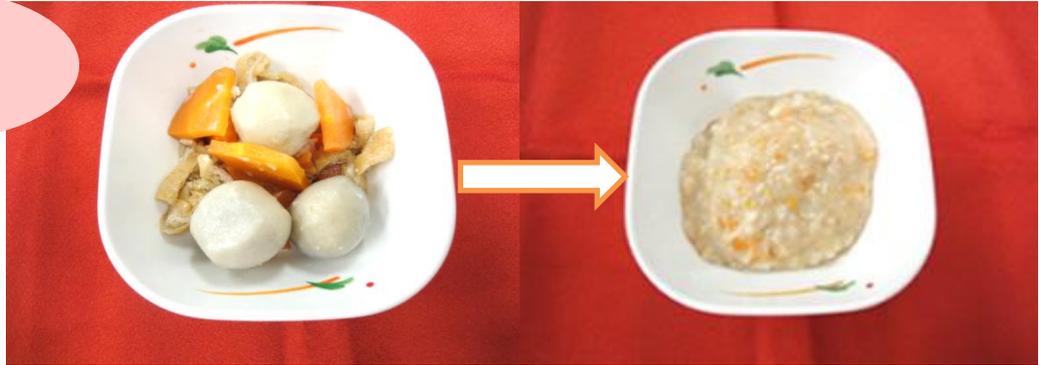
パサパサの状態では
誤嚥に繋がります



形が大きいままだと、噛む力が弱い方は誤嚥・窒息の原因にもなりやすいので注意しましょう。

適度な粘度があり、ばらけやすさ、はりつきやすさがないものが移行食に向いています。

煮物



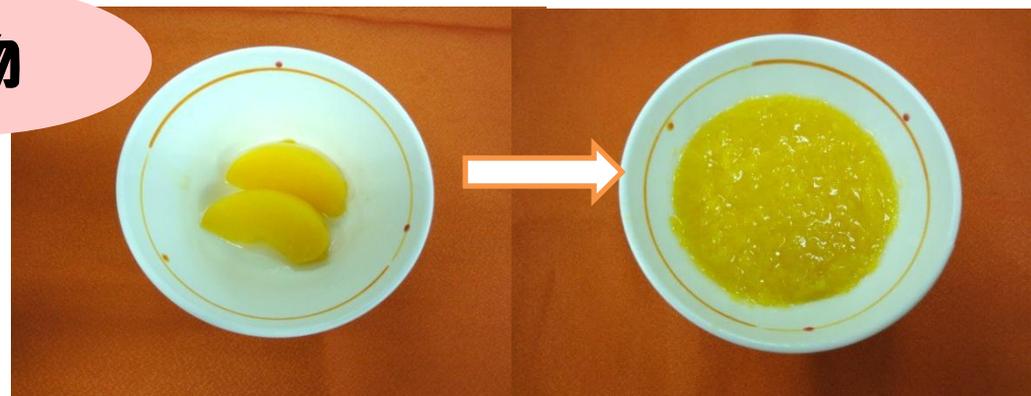
*皮をむきやわらかく調理したものを「つぶす・きざむ」などしましょう。水分が多ければ、とろみ調整食品でとろみをつけましょう。

青菜類



*きざんで、とろみ調整食品でとろみを付けた調味料や煮汁と和えましょう。

果物



*皮をむき「つぶす・きざむ・すりおろす」などしましょう。水分が出るようならとろみを付けましょう。

熟したキウイ・バナナ・桃缶がおすすめです。

