

嚥下食Ⅲ(ペースト食・ミキサー食)をお召し上がりの方へ

(学会分類 2021 嚥下調整食 2-1-2-2)

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。

嚥下食Ⅲ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上手く出来ないため、均一でなめらかでべたつかずまとまりやすい食事にする必要があります。

嚥下食Ⅲのポイント

① 食事は粒がなく、滑らかなペースト状にしましょう

粒は誤嚥につながります。加熱調理したおかずから、繊維の多い物は取り除きミキサーを使い滑らかなペースト状にしましょう。



② トロみ調整食品や油脂で食材をまとめましょう

マヨネーズや練りごま、ピーナッツペーストなど油脂を含んだものやトロみ調整食品(トロみ剤)を加えミキサーにかけると、パサつかずにまとまり飲み込みやすくなります。

例) ほうれん草の練りごま和えペースト



③ 水分状のものにはトロみをつけましょう

お水・ジュース・味噌汁などにはトロみ調整食品(トロみ剤)でトロみをつけてむせを防ぎましょう。



あんをかけましょう

水分の少ない肉や魚にはトロみをつけたあんをかけるとより食べやすくなります。



例: 魚の醤油あんかけ

嚥下食Ⅲにおかない食品とは?

- *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



～嚥下食Ⅲ(ペースト食・ミキサー食)の作り方～

例1:白菜煮浸し



ペースト食の作り方は
動画で紹介しています

URL: <https://youtu.be/MeOu4eG1F4g>



①白菜の繊維がなくなるまで
ミキサーにかけましょう。



③器に移し、粘度を確認します。
ケチャップ状の角が立つ程度にとろみ
調整食品(とろみ剤)を加えとろみを
つけましょう。

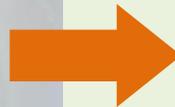


②容器の中で材料が飛び散るため
2～3回ミキサーを止め
中身をゴムベラで落としましょう。

例2：ハッシュドビーフ

水分が少なくミキサーが回りにくい場合は
ミキサーが回転する程度のコンソメスープ・
だし汁・お湯を加えてミキサーを回しましょう。

★出来上がったペーストがゆるすぎたときは、
とろみ調整食品(とろみ剤)を加えてとろみの
加減を調節しましょう。
時間の経過でとろみがついてくるので、
入れすぎないように注意しましょう。



★水分の多い野菜はそのままミキサーにかけることが
できます。(例：大根の煮物・トマトサラダなど)
水分が多いので、とろみ調整食品(とろみ剤)でとろみ
の調整が必要です。

★離水とは

食品から水分が分離してしまうことを言います。
サラサラな状態では誤嚥の危険があるため、
野菜から出た水分はとろみをつけましょう。

例) トマトサラダ

