

図 1 :



図 2 :

●誤嚥しやすい食品

	主な例	対策
とろみのない液体	水、お茶、コーヒー、ジュースなど	とろみ剤で適度なとろみをつける
口の中で形が定まらず、まとまりにくいもの	豆類(納豆も)、そばろ、ひじき、ちくわ、かまぼこなど。刻み食もこの傾向になりやすいので注意	あんかけにしてまとまるようにする
水分が少なくパサパサしているもの	いも類、油揚げ、パン、カステラ、クッキーなど	いも類は水分の多い調理を、パンやクッキーは水分(牛乳や紅茶など)につけて
口の中やのどに張り付きやすいもの	海苔、豆類の皮(煮豆や枝豆など)、ちぎったレタス、薄切りのきゅうり、もなか、ウエハースなど	海苔は佃煮を出す、生野菜は切り方に注意
噛み切りにくいもの	肉、いか、たこ、貝類、ごぼう、れんこん、たげのこ、軸の長いきのこ(エノキ、エリンギなど)など	肉やいかはミンチ状にしたものをまとまるように調理。エノキやエリンギは軸を短く切る。根菜類はよく煮込み、隠し包丁を
粘り気の強いもの	もち、団子、とろみの強すぎる食品など	もちや団子は窒息の危険もある。無理に食べさせないこと

菊谷武著 「食べる介護」がまるごとわかる本 メディカ出版 2012 より抜粋