

1. テーマ

「嚥下障害者への食事のケア」

2. 研修会目的および趣旨

近年では、高齢者や障害者など在宅において介護を受けている人の中に障害の重い人達が急速に増加しています。介護療養型医療施設の廃止など、医療施設において療養されていた人の多くが在宅に戻されていることも事実であり、今後の在宅介護の現場では専門知識や高度技術の需要が高まることとなります。

その中でも在宅療養者で「嚥下障害」を抱える利用者も多く、食事介護に関する問題が深刻化してきています。

今年度の研修では「嚥下障害」を中心に構成し、医学的知識などを交えながら集合研修スタイルで学んでいただきたいと考えております。

また、厚生労働省では 11 月 11 日を「介護の日」と制定しました。このイベント性に便乗し、全国展開する「特別会員研修」を地方紙等（地元各メディア）に対してニュース・リリースすることで、業界 PR に繋がればと期待しております。

協会にてリリース文書を作成し、全国の支部から地元の各メディアへ流すような方法についても検討しています。

4 ◆カリキュラム構成

カリキュラム内容	時間配分(単位：分)
① 支部開催挨拶・講師紹介	10
② 講義【高齢者の摂食・嚥下】	30
③ 講義【嚥下障害者の食事療法】	30
④ 演習【嚥下障害者の各種食品の紹介と説明】	60
⑤ 質疑応答・アンケート記入	20
合 計	150 (2 時間 30 分)

※「演習」では、各種食品の見本をもとに試食等、実際に体感をしていただくもので、食事介助技術の演習とは異なります。

平成21年度
特別会員研修会 テキスト

嚥下障害者への食事のケア

1. 講 義
2. トロミ実習
3. 各種食品試食

社団法人日本看護家政紹介事業協会
協賛企業 : ヘルシーフード株式会社
: 株式会社ヘルシーネットワーク

高齢者の摂食・嚥下

～摂食の仕組みと嚥下障害について～

【食べる効用】

栄養の摂取はもちろんですが、食べることは人生の喜びの一つ。生きる意欲につながります。

口から食べるという動作は、消化器、視覚、味覚、臭覚などの五感を刺激。各部の筋肉も使うため、全身に良い影響を与えます。噛む事は脳を活性化するとも言われており、唾液の分泌を促す働きもあります。

できるだけ口から食べる工夫をするのはこういった効用があるからです。

食材や調理法を少し工夫することで、食べやすくなり、食の楽しみが広がります。

食物を認識して口に入れる



食べ物を咀嚼して**食塊**を形成する



舌の動きで**食塊**を口の奥に送り込む

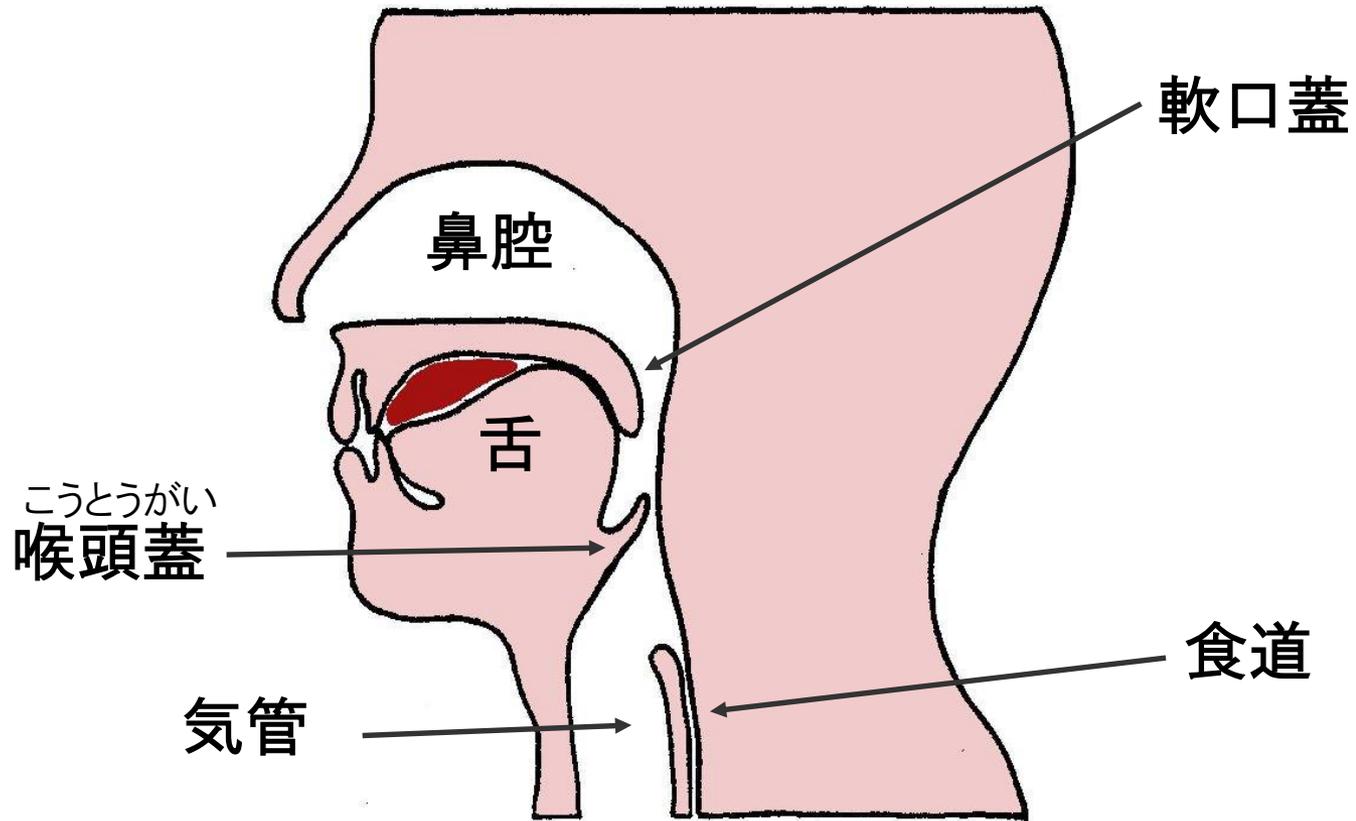


食塊を飲み込む

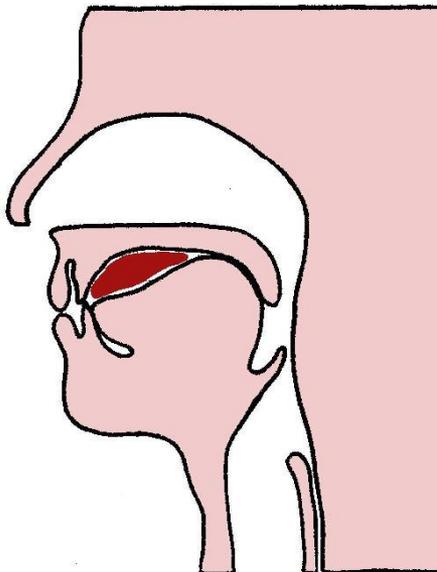
→各段階を意識しながら食べてみましょう。

- ・食塊の形成が不十分(中途半端な咀嚼)で、うまく飲み込めますか？
- ・舌の先を上あごにつけないで飲み込めますか？

口から喉の仕組み

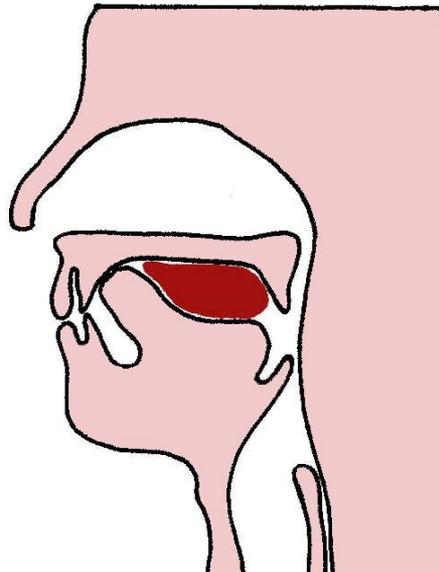


咀嚼
(食塊形成)



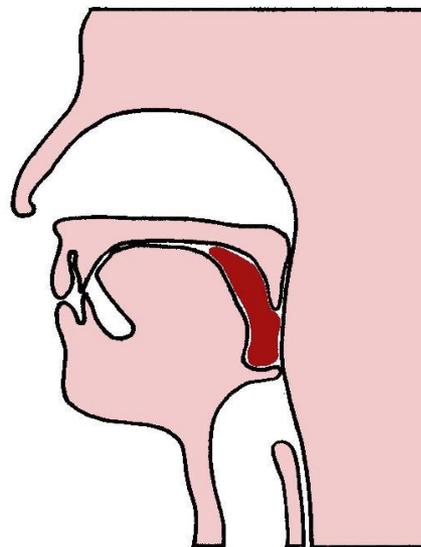
食べ物と唾液を混ぜながら咀嚼して**食塊**を形成

食塊を送り込む

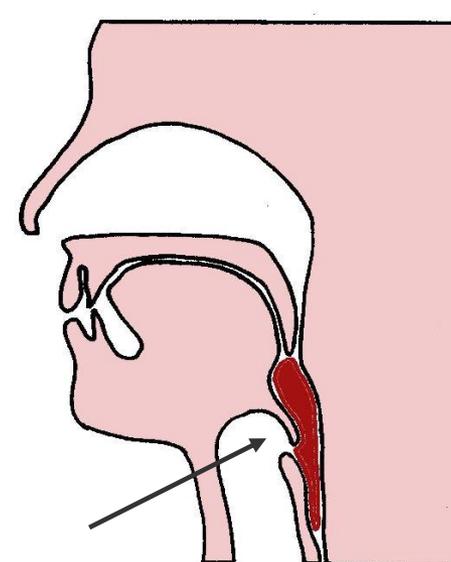


食塊を舌の動きで口の奥に送り込む

嚥下



軟口蓋が閉じて、**食塊**が一気に落ちる



喉頭蓋が閉じ、食道が開いて**食塊**は食道へ

➔ 正常な嚥下のためには、まず「食塊」を作ることが大切になります。

【嚥下障害】

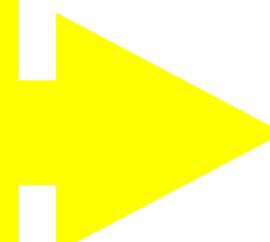
むせてしまったり、飲み込みにくくなって食べるのが困難になることです。

嚥下障害を放っておくと・・・



【嚥下障害のサイン】

- ①体重の減少 ②むせる ③弱いせき
- ④飲み物が苦手 ⑤たんが出る
- ⑥咽頭の違和感

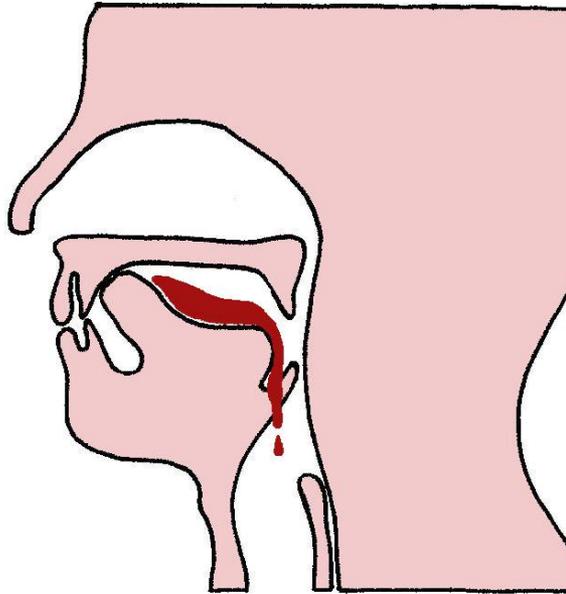


嚥下障害？

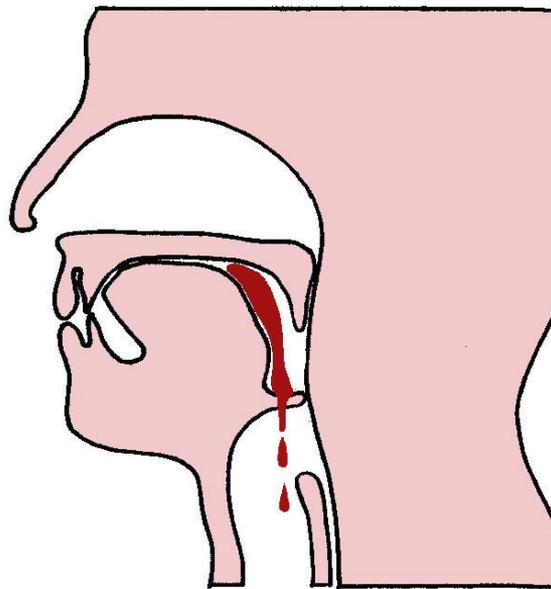
このような症状のあるとき、嚥下に障害があるのではないかと疑って観察や検査を行って下さい。

【誤嚥】

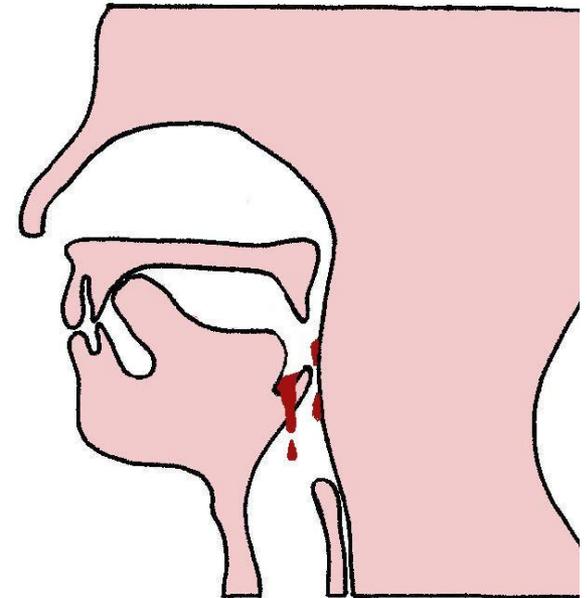
食べた者が気管に入り込むことです。窒息や肺炎を招くことがあります。



嚥下の前に、食品が咽頭に流れ込んでしまう



嚥下の際に、喉頭蓋が閉じるのが間に合わなかった



嚥下の後、咽頭部に残留していたものが、しばらくして落ちる

→ 「食塊」がうまく作れないと、誤嚥の恐れが高まります

- ・食べ物が口の中でバラけてうまくとまらない
- ・飲み込もうとしていないのに、口の中の食べ物がだらだらと気管に流れ込む
- ・口や喉の神経が麻痺しているか弱っている
- ・のどの奥に食べ物がつまっている
- ・気管の入り口の開け閉めがうまくいかない



気管に入り込んだ食物を咳払いで排出することができないと、そのまま肺にはいり、誤嚥性肺炎の原因となる恐れがあります！！

- ・せきばらいの練習
- ・ブラッシングで歯と口の中を清潔にする
- ・食前のウォーミングアップ
(頬の体操・舌の体操)
- ・食するときの姿勢や食器具を工夫する
(あごがあがらない姿勢を保つ、スプーンの大きさ等)

【ご注意】

嚥下障害がある人の訓練等は専門家の指導が必要です！！

唇・頬の体操

唇周囲や頬の筋肉が衰えると、食べこぼしや、口の中の食べ物をうまくまとめられません。口を開いたままだと飲み込みにくく誤嚥の危険があります

舌の体操

口の中の食べ物をのどの奥に送れない、口の中の食べ物をまとめられない、飲み込むときにうまく「ごっくん」できない、うまく話せなくなります。また、舌の上が汚れやすくなります

深呼吸・息を吐く練習

誤嚥しかけたときに、咳をして息を強く吐き出すことからつけます

ぱたから

食べ物を口に取り入れてから飲み込むまでの動作と関連した運動です

首の体操

首をほぐし、首周りの緊張をとります。飲み込みをスムーズにする効果があります。

1. 深呼吸

①



口をすぼめてゆっくり息を吐き出します

②



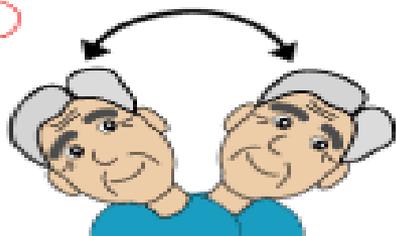
鼻からゆっくり息を吸い、おなかを大きくふくらませます

①と②を5回繰り返す

2. 首の運動

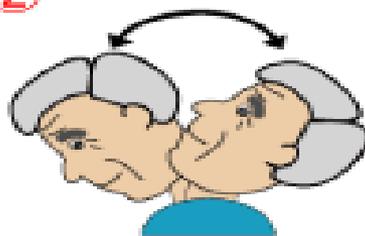
首や肩の筋肉が緊張していたり硬くなっていると、飲み込みに障害が出る場合があります。緊張をほぐしてリラックスさせましょう。

①



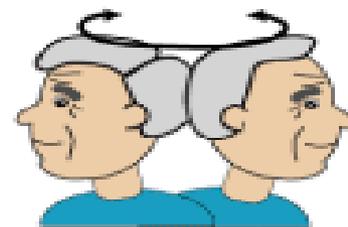
ゆっくり左右に倒します
(2回繰り返す)

②



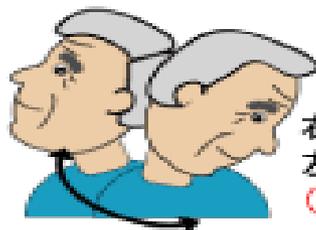
ゆっくり前後に倒します
(2回繰り返す)

③



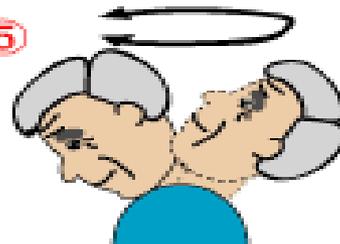
ゆっくり左右を向きます
(2回繰り返す)

④



右上を見て左下、
左上を見て右下を見ます
(ゆっくり2回繰り返す)

⑤



ゆっくり
首を回します
(2回繰り返す)

3. 肩の運動

「ゆっくり編」は①と③だけおこない、それを2回繰り返します。

①



1. 2. 3.
ゆっくり肩を上を上げ、
1. 2. 3と数え、

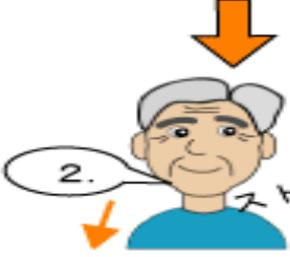


肩の力を抜きストンと
落とします。
(2回繰り返し)

②



1.
上げて、



2.
ストンと落とす
早く繰り返します
(4回繰り返し)

③



グルグル
肩を大きく前後へ回します
(2回繰り返し)

マヒのある方はマヒ側の腕を健側の腕で支えたり、介助を受けながら状況に合わせて動かしてください。

5. 口の運動

①



あー
大きく口を開け、
「あー」

②



いー
唇を力いっぱい引き、
「いー」

③



うー
唇をすぼめて
「うー」
①、②、③を3回繰り返し

6. 舌の運動

<p>①</p>  <p>へー おもいきって前へ！</p> <p>舌を前に出します。</p>	<p>②</p>  <p>くちびるの端にしっかり舌の先端を付けましょう</p> <p>左をなめます。</p>	<p>③</p>  <p>上唇をなめます。</p>
<p>↓ 2回繰り返し</p>		
 <p>グッと後ろへ！</p> <p>舌を奥へ引きます。</p>	 <p>右をなめます。</p>	 <p>下唇をなめます。</p>

7. 頬の運動



βー
ほっぺたをプーっと
ふくらませます。
くぼませます。

お口が開きにくい、閉じにくい、舌がうまく動かないなどの障害があると、食事を口に入れることが難しい、口に入れたものがこぼれる、咀嚼がうまくできない、のどへの送り込み、飲み込みがうまくできないなど、いろいろな悪影響がでます。また、発音にも大きく影響します。日頃からよくお口を動かすことは、美味しく食べて楽しくおしゃべりをするためにとっても重要です。

8. 強く息を吐く訓練



4回繰り返し



口をすぼめて勢いよくはきだします。



2回繰り返し



勢いをつけて、しっかり区切りながら吐き出します。

強く息を吐くことで、痰や誤嚥物の核出、軟口蓋挙上の訓練になります。

9. 発声訓練

夕焼け小焼けの曲で

ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・ば・
 た・た・た・た・たー
 かー・か・か・か・か・か・か・
 ら・ら・ら・ら・らー
 ばー・ば・ば・ば・た・た・た・た・
 か・か・か・か・らー
 ば・た・か・ら・ば・た・か・ら・
 ば・た・か・ら・らー

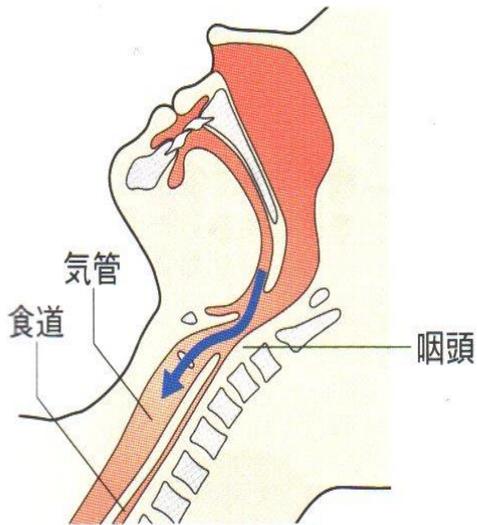
あめんぼあかいな あいうえお
 うきもにこえびも およいでる
 かきのきくりのき かきくけこ
 きつつきこつこつ かれけやき

ささあげにすをかけ さしすせそ
 そのうおあさせで さしました
 たちましょらっぱで たちつてと
 とてとてたつたと とびたつた
 らいちよはさむかる らりるれろ

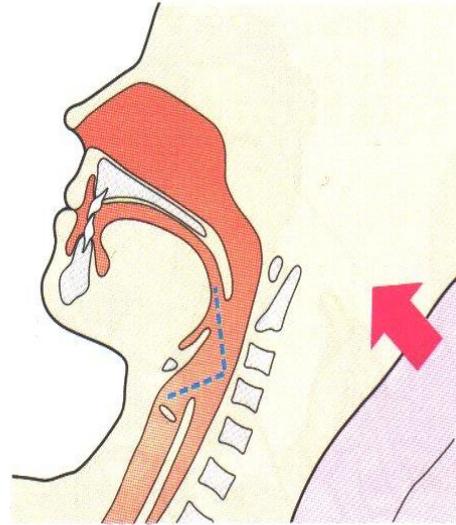
ゆっくり編（きらきら星の曲で）

ば・ば・ば・ば・ば・ば・ばー
 た・た・た・た・た・た・たー
 か・か・か・か・か・か・かー
 ら・ら・ら・ら・ら・ら・らー
 ば・た・か・ら・ば・た・かー
 ば・た・か・ら・ば・た・かー



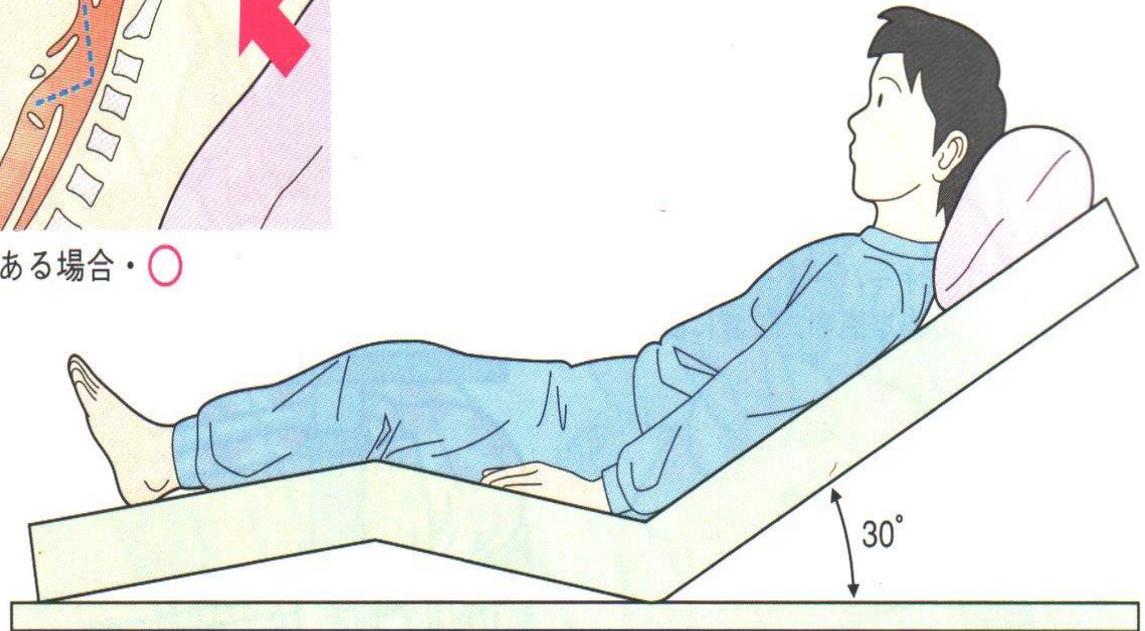


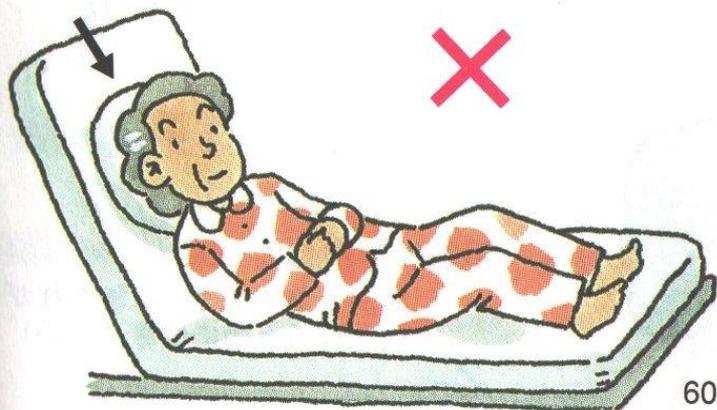
a. 枕がない場合・**×**



b. 枕がある場合・**○**

- a. 飲食物が真っすぐ気管に入ってしまうやすく危険
- b. 頭部を前屈すると咽頭と気管に角度がついて誤嚥しにくくなる



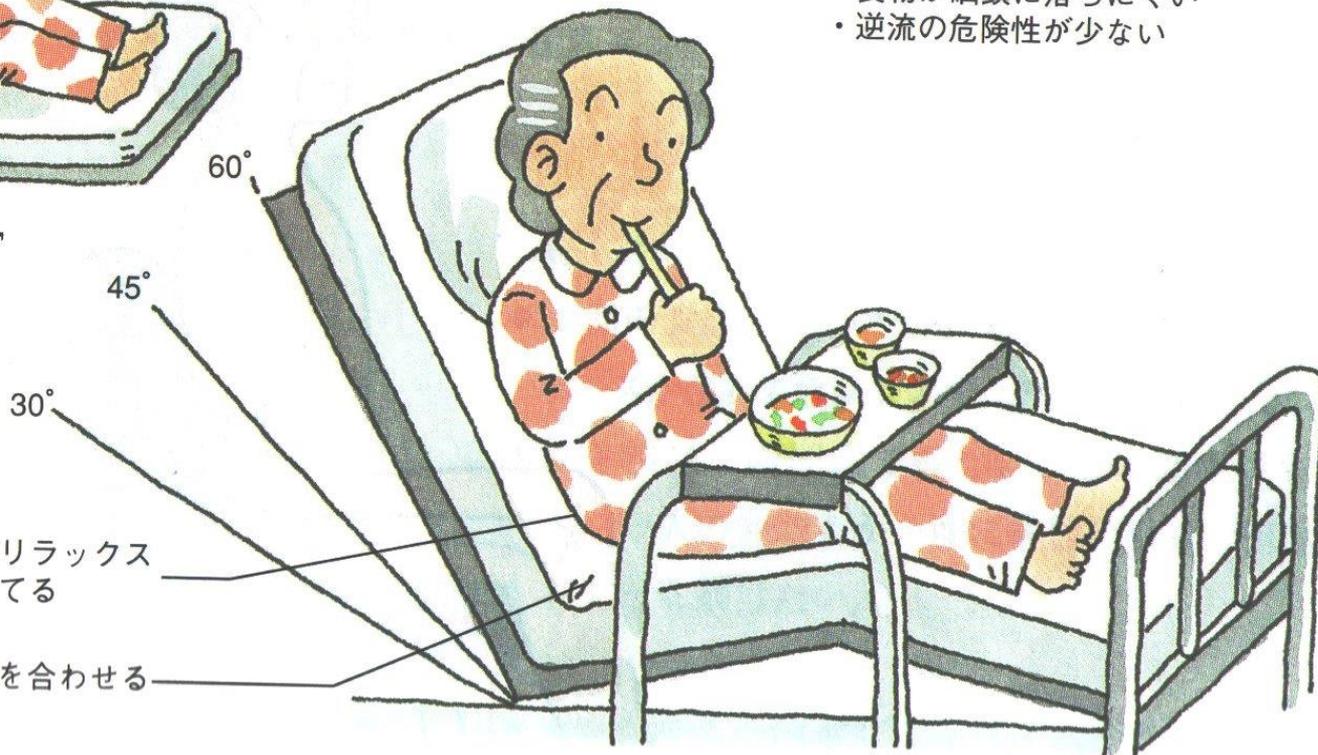


長時間座るとずり下がり、横に倒れやすい



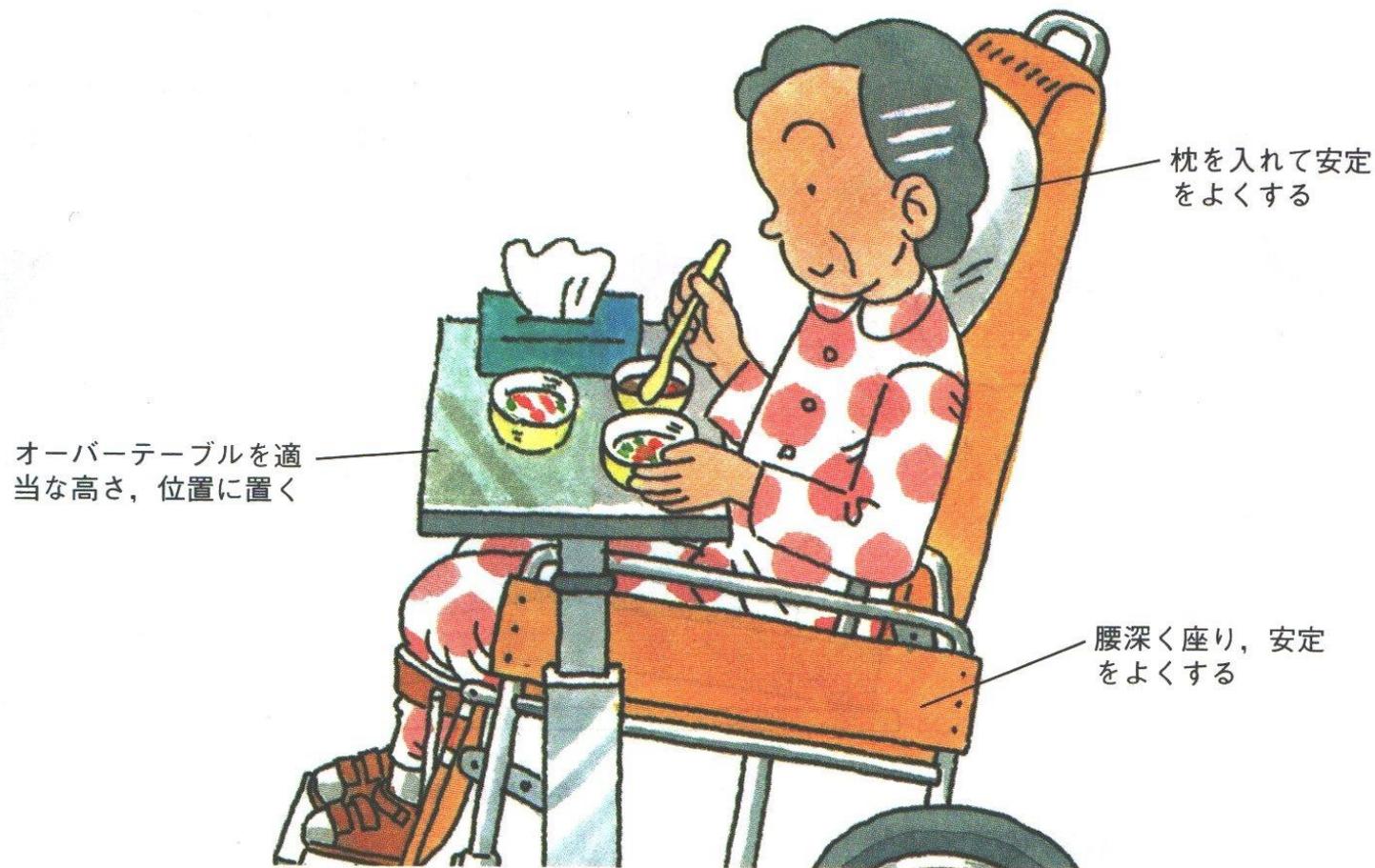
上体を起こすと

- ・卓上が見え、上肢を動かして自分で食べることができる
- ・食物が咽頭に落ちにくい
- ・逆流の危険性が少ない

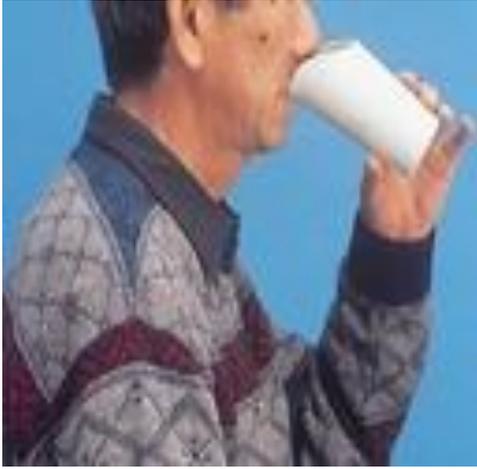


腰の安定をよくし、腹部をリラックスさせるように、膝を軽く立てる

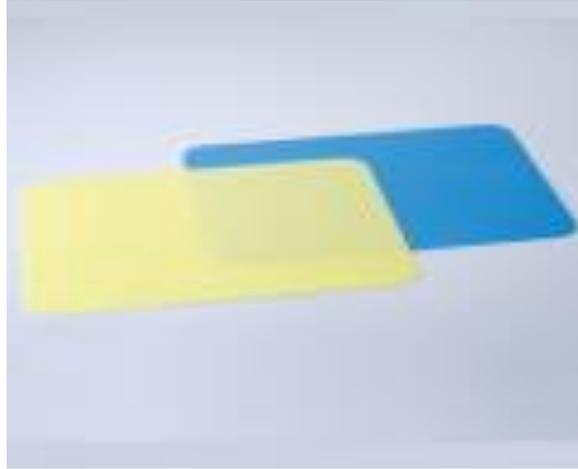
腰の位置とベッドの折れめを合わせる



上を向かずに飲めるコップ



滑り止めシート



手の細かい動きが苦手な人向け箸



底が工夫された皿



スプーンですくいやすい、食べ物が外に逃げないデザインです。

握力弱い人向けスプーン



食介助の仕方



高すぎる位置からの介助
(患者は上を向いてしま
い、誤嚥しやすくなる)

左片麻痺で左半側空間無
視がある場合は、右側か
ら介助するほうがよい

介助者の位置を低く
し、視線を合わせる

食物をこそげ取るよう
に抜く(口蓋に貼り付
いた食物は取りにくい)



大きすぎるスプーン

健側を下にすると咽頭通過がしやすい

介助者は坐位で安定した姿勢をとる

30分～1時間は起きてみましょう

すぐに横になると、食べたものが逆流して吐く原因になります

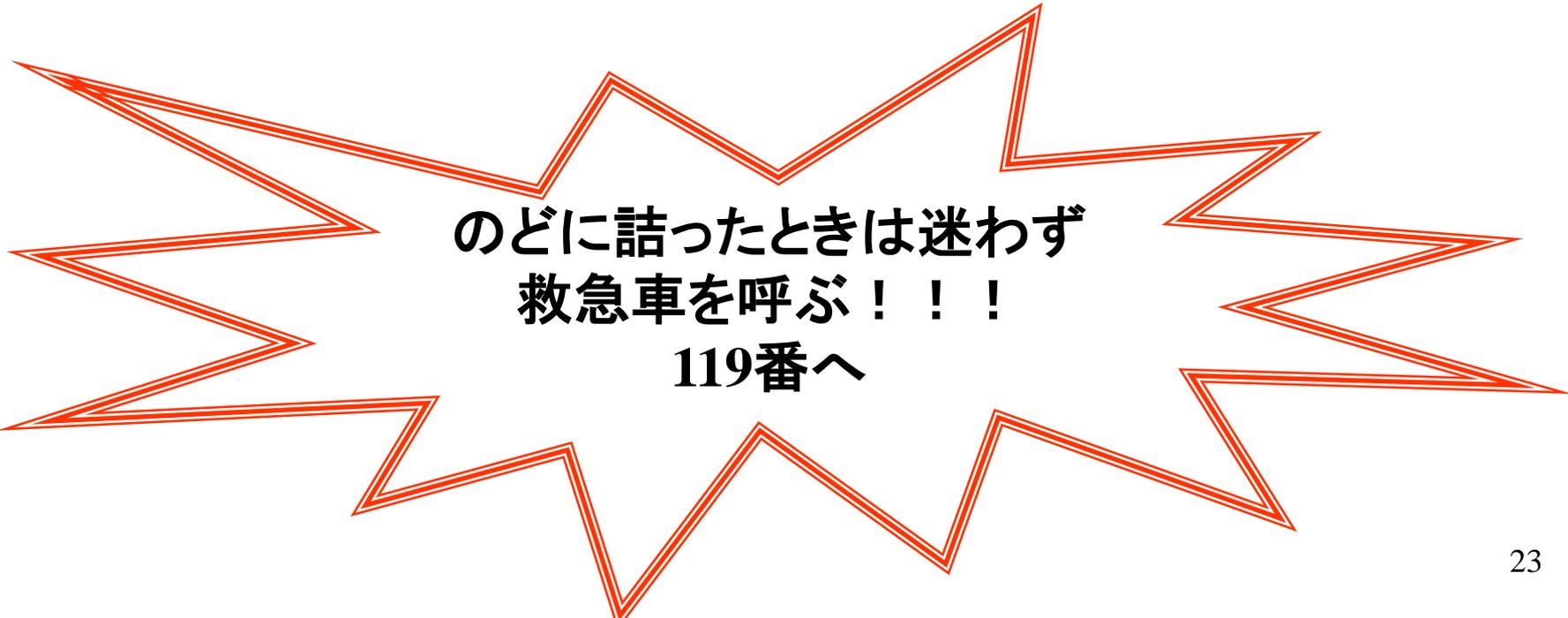
口腔ケアはしっかりと！

【誤嚥性肺炎発症のメカニズム】



誤嚥しただけでは肺炎にはならない
肺炎予防に口腔ケアは大切！

・強くせきをしたり、背中をたたいても取れないときは緊急対応を！
むせたときは前かがみでせきをする。
むせるのは気管に入りかかった物を出す反応です。
前かがみでせきをし、必要ならば介護者が軽く背中をたたいて(タッピング)せきを誘発し、排出を促します。



のどに詰ったときは迷わず
救急車を呼ぶ！！！！
119番へ

摂食・嚥下障害者向けの食事とは

～食事時の工夫と摂食・嚥下しやすい食品について～

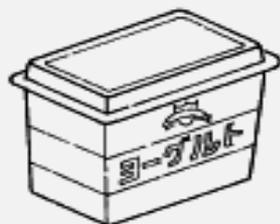
摂食・嚥下しやすい食品形態とは



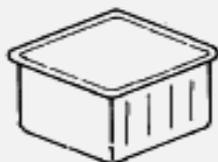
プリン



ゼラチンゼリー



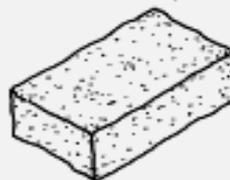
ヨーグルト



玉子豆腐



鳥のささ身



こんにゃく



フライもの



ナッツ類



とうもろこし



のり



わかめ



野菜

食べやすい食品

食べにくい食品

摂食・嚥下しにくい食品形態とは



固くて噛み切りにくいもの	厚切りの肉、タケノコ、イカ	食塊を形成しにくい
粘りが強いもの	もち、団子	
口の中でまとめにくいもの	そばろ、生野菜、ゆで卵	
水分が少なくぱさぱさしたもの	パン、カステラ	
薄くて口の中に張り付くもの	葉物野菜、海苔	
粘度の低い液体	お茶、牛乳	誤嚥しやすい
酸味の強い液体	酢の物、かんきつ類	
すべりの良すぎるもの	こんにやくゼリー	

摂食嚥下の流れ

摂食嚥下しやすい食品

食物を認識して口に入れる

▶ 口に運びやすいもの

食べ物を咀嚼して**食塊**を形成する

▶ 食塊を形成しやすいもの

舌の動きで**食塊**を口の奥に送り込む

▶ 送り込みやすいもの

食塊を飲み込む

▶ 飲み込みやすいもの

1. 食べたいと思えるもの

- ・嗜好にあっている
- ・おいしそうな見た目、風味

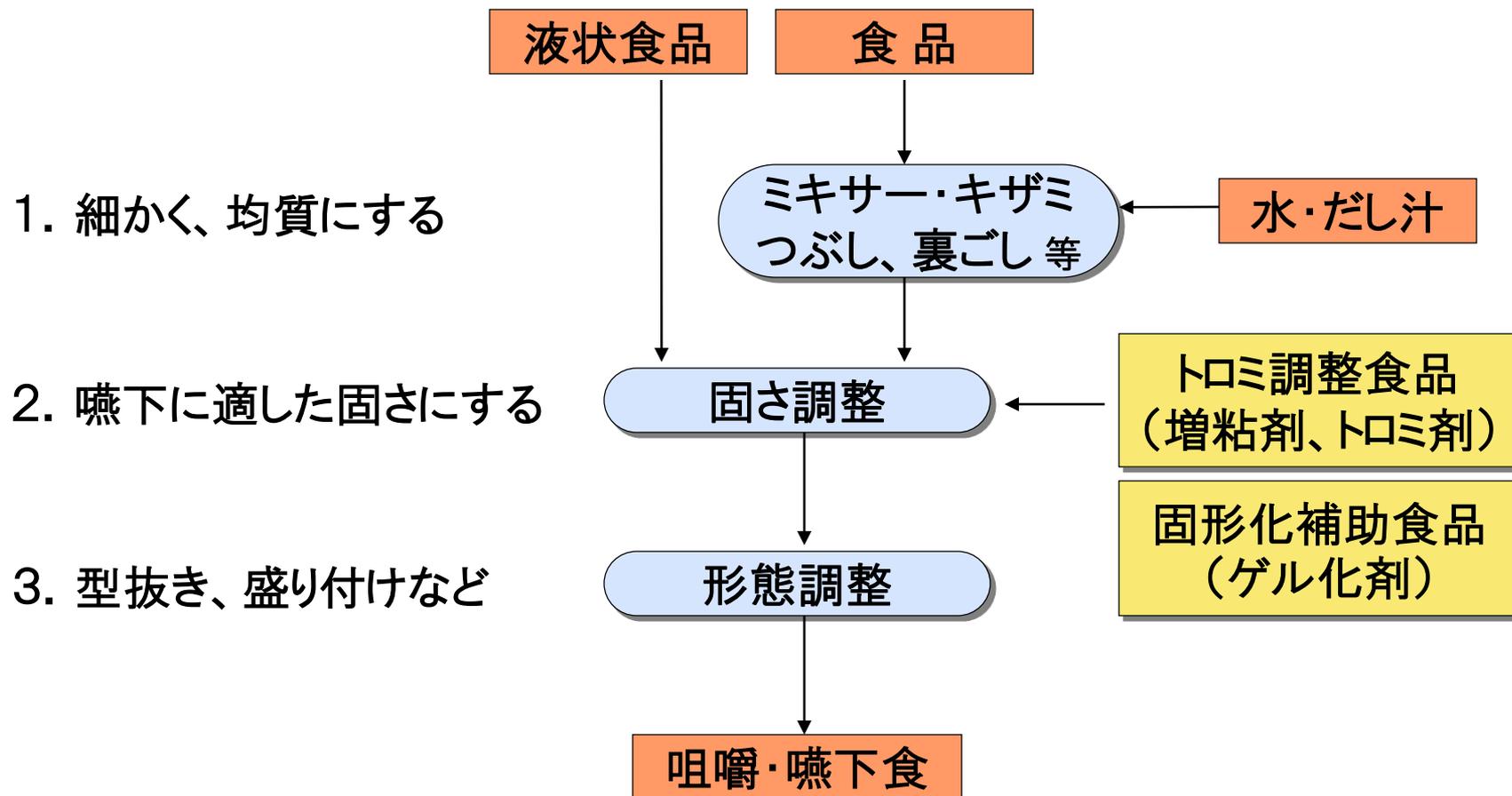
2. 食塊にしやすいもの

- ・やわらかく、均質
- ・口の中でバラケずまとまりやすい
- ・べたついたり、張り付いたりしない
- ・適度に水分があり、
唾液が少なくてもまとめやすい

3. 送り込み・嚥下しやすいもの

- ・滑らかで、変形性が良く、咽頭への送り込みや通過がスムーズ
- ・適度な粘度があり、咽頭を通過する速度が速すぎない
- ・離水しにくく、分離した水分を誤嚥する恐れが少ない

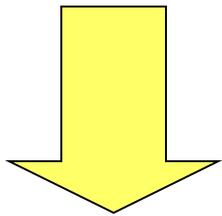
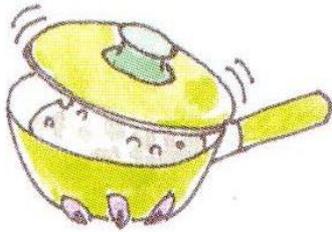
やわらかいプリン
ヨーグルト、フルーチェ



➔ 固さ調整には、トロミ調整食品やゲル化剤が用いられる

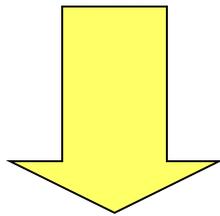
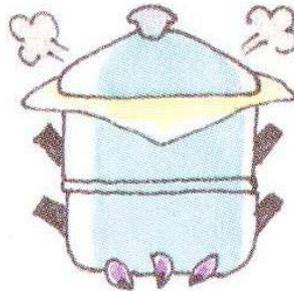
家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理すれば飲みこみやすくなります。

煮込む



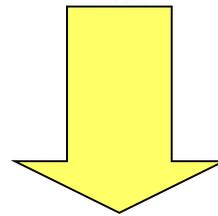
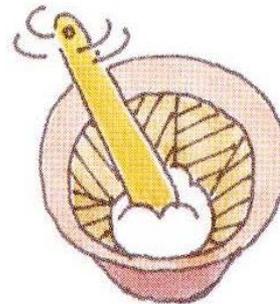
煮魚、煮込み
ハンバーグ等

蒸す



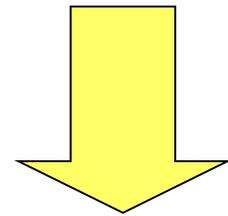
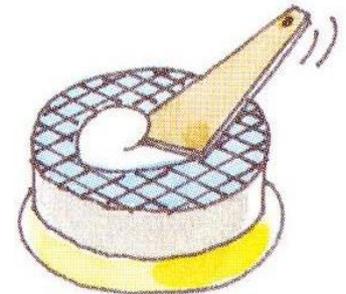
茶碗蒸し等

する



すり流し汁、
ミキサー食等

つぶす



マッシュポテト、
つぶし煮豆等

● 飲み込みやすくするポイント

口の中でバラけずに、スムーズにのどを通る工夫をしましょう。

こんな食感は避けよう

- サラサラ むせやすい
- ポロポロ ばらけやすい
- ペラペラ はりつきやすい
- パサパサ ばさつきやすい

1 適度な水分を含ませる

ばさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



2 ツルンとさせる

ゼラチンなどで固めると、口の中でバラけることなく、のどごしがよい。



3 油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材をまとめる。ひき肉料理は、加熱前に卵や小麦粉を混ぜて、まとまりをよくする。



5 サラサラした液体にはトロミをつける

お茶などの液体にはトロミをつけて、むせを防ぐ。

4 トロミをつけてバラけるのを防ぐ

食材にあん風のトロミをつけて、口の中でバラけるのを防ぐ。のどごしもよくなる。



こんなとき

トロミづけには市販のトロミ調整食品が手軽でたいへん便利です。

1、適度な水分を含ませる

ぱさつくものは口のなかでバラけやすく、まとまりづらい

2、ツルンとさせる

ゼリー等はまとまりがよい

3、油脂やつなぎでまとめる

そばろよりハンバーグ

4、トロミをつけてバラけを防ぐ

ほぐした魚にはあんを

5、サラサラした液体にはトロミをつける

トロミをつけてむせを防ぎます

トロミづけには
トロミ調整食品が
手軽で便利！



トロミ調整食品について

トロミ調整食品は冷たくても、熱くても食品の温度に関係なく、混ぜるだけで簡単にトロミづけ出来ます。

液状食品に
トロミをつける



ミキサー食の
固さの調整



きざみ食に
トロミをつける



トロミ調整食品の原料



- トロミ調整食品は、加工でん粉、増粘多糖類、デキストリンが主成分です
- 増粘多糖類は、植物や微生物由来の糖質(食物繊維)です。

	カラギーナン 寒天	グアーガム ローカストビーンガム	ペクチン	キサンタンガム
原料	海藻	豆類などの種子	果実皮、絞りかす	糖液を原料にして 微生物で発酵し て生産する
用途	ゼリー、プリン、 アイスクリーム、 和菓子、ゼリー剤	アイスクリーム、 ソース、スープ、た れ類、トロミ調整食 品	ジャム、ゼリー、 デザートベース、	ドレッシング、たれ 類、ゼリー剤、トロ ミ調整食品

トロミ調整食品には、グアーガムやキサンタンガムが良く使われます。

使用する前に専門家に相談を

- ・トロミ調整食品を使用することで、誤嚥が確実に防げるものではありません。
- ・食べる人の状態により適するトロミの強さは異なりますので、医師、歯科医師、栄養士等の専門家の指導を受けてご利用下さい。

【お取り扱い上の注意】

粉末の商品を誤ってそのまま食べると、窒息する危険があります。介護や介助の必要な方やお子様の手が届かない場所で保管してください。

トロミ調整食品を使いこなす注意とコツ

- ・トロミをつけたい食品にすばやくかき混ぜながら入れる！
- ・ダマが出来たら取り除く
- ・食べる際のトロミの程度に注意する
- ・トロミを追加したいときは濃いめの溶液を別につくる
- ・ミキサーにかけるときは食材と一緒に

トロミ調整食品の原材料による分類



	粘度を出す成分			塩類
	(加工)でん粉	増粘多糖類	デキストリン	
ムースアップ	○			
トロメリン顆粒	○		○	
スルーソフトS	○	○		
トロミアップA	○	○	○	
ハイトロミール	○	○	○	
トロミスマイル		○	○	
トロメイクSP		○	○	○
ネオハイトロミールⅢ		○	○	○
スルーキングHP		○	○	
トロミパーフェクト		○	○	○

でん粉系

でん粉＋
増粘多糖類系
(ゲアーガム系)

増粘多糖類系
(キサンタンガム系)

➡トロミ調整食品は粘度を出す成分によって分類されます。
現在は、キサンタンガム系が主流です。

トロミ調整食品の分類別の特徴



	でんぷん系	でんぷん+増粘多糖類系 (グアーガム系)	増粘多糖類系 (キサンタンガム系)
必要量	多い	少量	比較的少量
トロミのつく速さ	早い	遅い	比較的早い
ダマになりやすさ	比較的なりにくい	なりやすい	非常になりやすい
味・におい	でん粉特有の風味	やや悪い	無味無臭に近い
トロミの質	滑らかさに欠ける	滑らかだがべたつく	滑らかでべたつき少ない
トロミの透明感	なし	ややあり	あり
適応範囲の広さ	多くのものにトロミが付けられる	多くのものにトロミが付けられる	トロミをつけにくいものがある
その他	唾液で粘度が低下		

➔ キサンタンガム系のトロミは嚥下に適した性質を持っている。

でん粉系



スプーンにたくさん残る

でん粉+増粘多糖類系
(グアーガム系)



スプーンに残る

増粘多糖類系
(キサンタンガム系)



スプーンに残らない

➔ キサンタンガム系のトロミは、べたつきが少なく飲み込みやすい

トロミ調整食品(キサンタンガム系)の商品例



A glass of orange juice with a spoon pouring more juice into it. The background is a light blue gradient.

摂食・嚥下障害者向け 食品のトレンド

トロミ調整食品の課題

現 状

トロミをつけるための必要量が多い



解決済み

トロミがつくのに時間がかかる



解決済み

トロミがべたつく



解決済み

トロミの味が悪い



解決済み

トロミの透明性が低い



解決済み

ダマになりやすい



未解決

牛乳、濃厚流動食にトロミが付きにくい



未解決

ダマになりにくいトロミ調整食品 <トロミスマイル>



ダマになりにくい

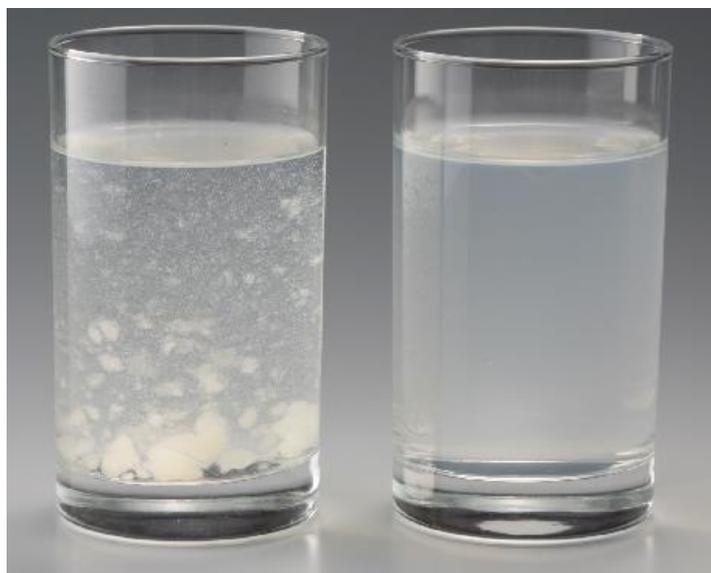
慣れていない方でも失敗なくトロミをつけられます

風味が良い

塩類を無添加なので、従来品にありがちな苦味・えぐ味がありません

お求めやすい価格

キサンタンガム系のトロミ調整食品としての高性能は保ちながら、従来品にない低価格でのご提供です



従来品

トロミスマイル



濃厚流動食用の半固形化剤 リフラノン



新発売!
濃厚流動食に混ぜるだけ!
プリンのように固まります!!

リフラノン

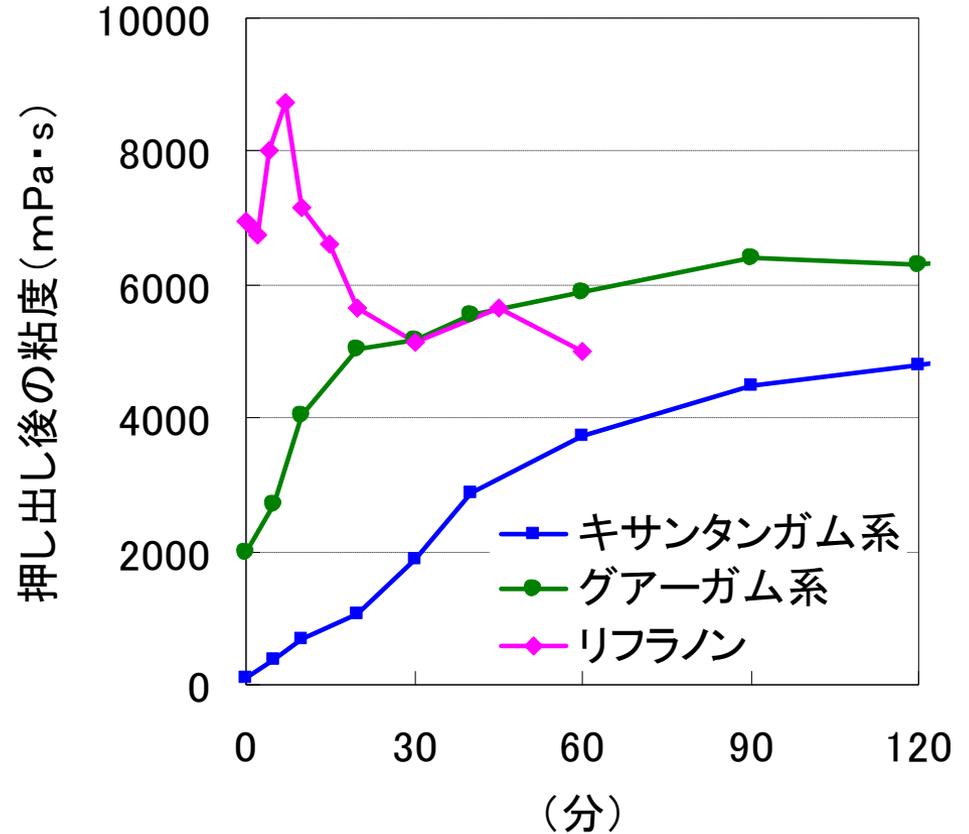
濃厚流動食専用
半固形化補助食品 Reflunon



100g (液状タイプ)

25g×30袋 (液状タイプ)

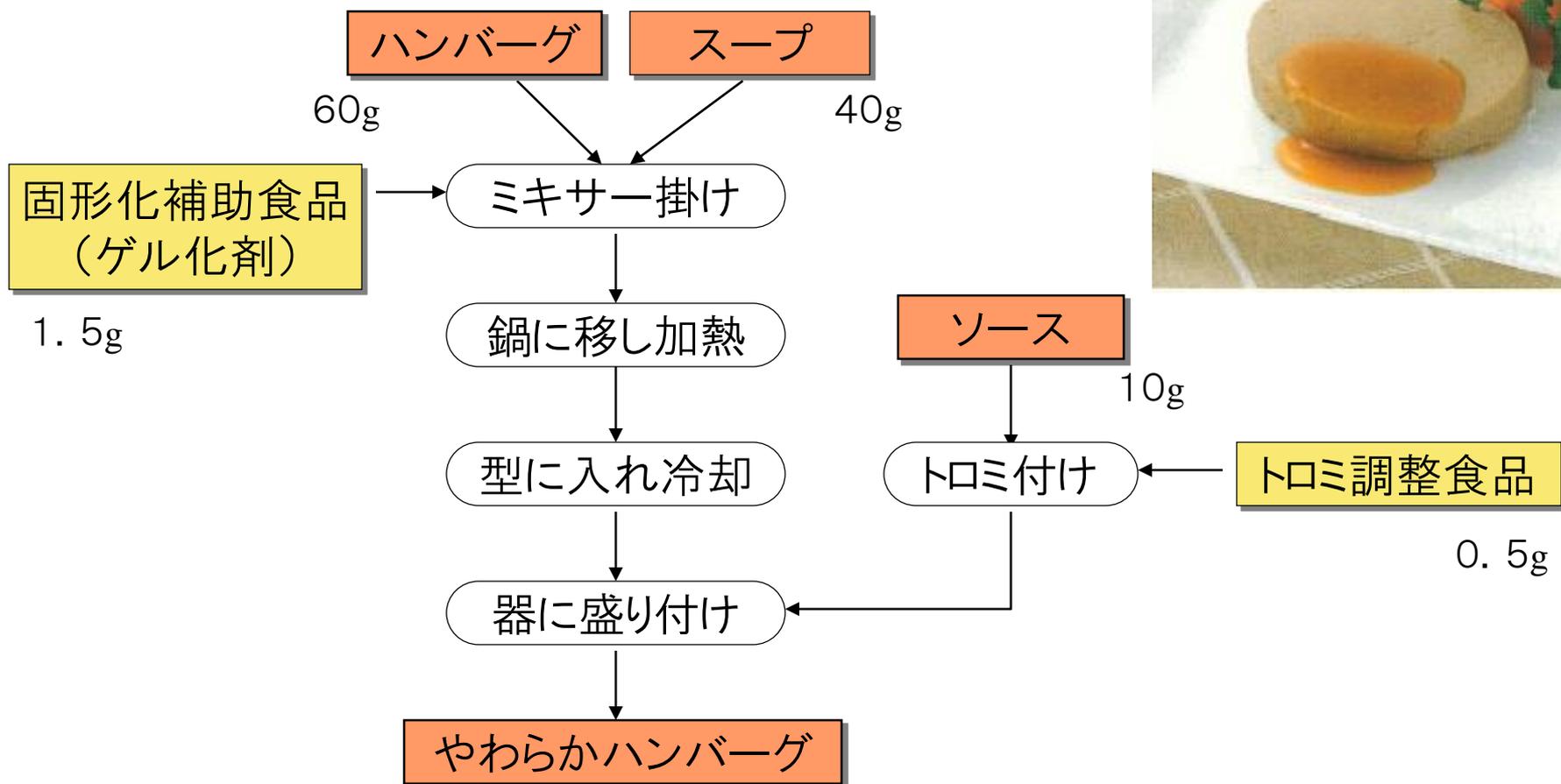
トロミの強さの比較



➔リフラノンを使用すれば、濃厚流動食を簡単に素早く半固形化できます

摂食・嚥下障害者向け 食品について

摂食・嚥下障害食の作り方(例)



➔ 咀嚼・嚥下障害食の調理は手間が掛かるので、市販品の活用も必要

市販 摂食・嚥下障害者向け食品

現在、市販されているものとして、以下のようなものがあります

■ やわらか食品

- ・ 主食タイプ、おかずタイプ
- ・ デザートタイプ

■ 水分補給ゼリー

■ トロミ調整食品(トロミ剤、増粘剤)

■ 固形化補助食品(ゼリー化剤)

■ やわらか食品(主食タイプ)

米粒感のあるもの、ないものがあるので、食べる方の摂食・嚥下レベルに合わせて選びます。

米粒あり

米粒少しあり

粒なし



■ やわらか食品(主食タイプ)

米粒あり



やわらか食 親子おじや

米粒なし



なめらかおかゆ

通常のおじやと大差ありません
食塊を作る力がある方向けです

なめらかで弱いゼリー状なので、
重い嚥下障害の方でも食べられます

■ やわらか食品(おかずタイプ)



食べる方の摂食・嚥下レベルに合わせて、いろいろな固さのものが 있습니다。

容易にかめる やわらかい よりやわらかい もっともやわらかい

具あり
粒あり

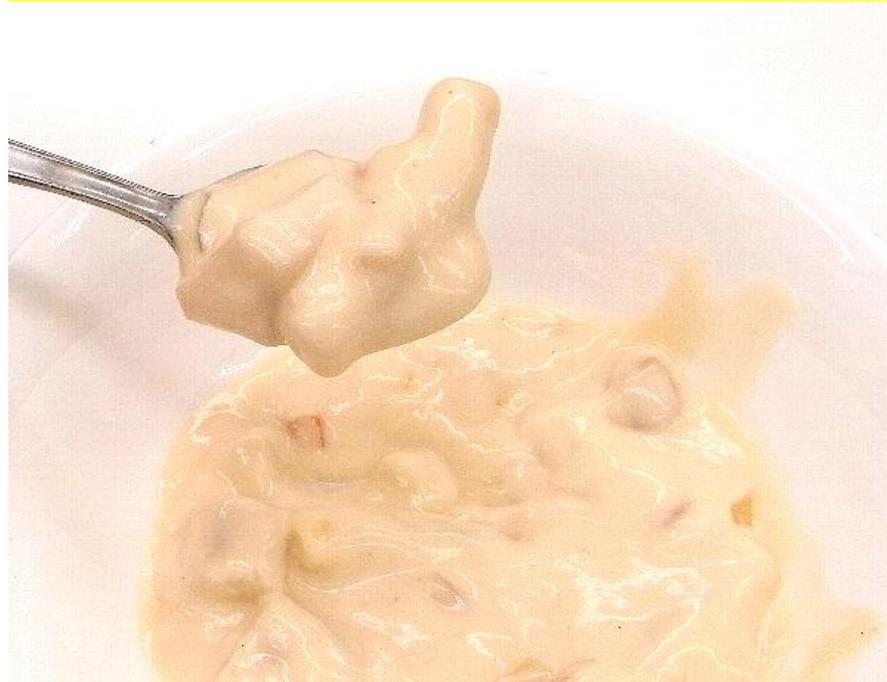


具なし
粒なし



■ やわらか食品(おかずタイプ)

容易にかめる 具あり



貝柱とマカロニのグラタン風

歯があって、噛める方向けです

よりやわらかい 具あり



やわらか肉じゃが

舌で押しつぶせる固さです

■ やわらか食品(おかずタイプ)

よりやわらかい 粒なし



快食応援団 にんじんとごぼうのきんぴら

なめらかなゼリー状
舌で押しつぶせる固さです

もっともやわらかい 粒なし



いわし梅煮

ペースト状
咀嚼困難な方でも食べられます

■ やわらか食品(デザートタイプ)



エネルギー、たんぱく質、ビタミンなどの栄養を強化したものが主流です。

やわらかい



5mm角程度に刻んだ果肉を果汁で包んだゼリー

よりやわらかい



たんぱく質、カルシウム、鉄分、亜鉛等を配合。

1個で160kcal、不足しがちな食物繊維3.3g

もっともやわらかい

なめらかなクリーム状にミキシングしました



同量の牛乳と混ぜるだけでなめらかムースのできあがり



■ やわらか食品(デザートタイプ)

やわらかい



リンゴゼリー

リンゴゼリーを細かくクラッシュした感じ
適度な粒々感があります

よりやわらかい



アイソカル ジェリー

やや固めのプリン状です

■ 水分補給ゼリー



離水が少なく、のど越しの良いゼリー飲料です。

水分・電解質補給



スポーツドリンク風味。持ちやすい容器でのどごしスムーズ



離水しにくいゼリーです。ノンカロリー



カロリー控えめ、1パックで約190mlの水分補給ができます

水分・エネルギー補給



1袋でエネルギー130kcal、水分67g、鉄7mg、亜鉛7mgを補給する、さわやかなゼリー



器に移す手間のいらないソフトボトルタイプ。

■ 水分補給ゼリー



水分・電解質補給



ラクーナ飲むゼリー3S

さっぱりしたのど越しの良いゼリーです
ノンカロリー

水分・エネルギー補給



エナチャージ160

適度な甘さの飲み込みやすいゼリー
水分とエネルギーを同時に取れます

やわらか食品の問題点

- 手作り → ミキサーや固さ調整に手間がかかる
嚥下に適した物性にするのが難しい
葉もの野菜など繊維質はミキサーしにくい
- 市販品の組み合わせ
→ コスト高、配膳の手間

これらを解決した商品ができました

やわらか御膳

- 冷凍のおかずセットです
- お惣菜をペースト状に調理し、舌で潰すことのできるやわらかさにかためました。
- 解凍するだけで食べられます
- 現在、お魚シリーズ5アイテム順次追加予定



かれのいの煮付け風

主 菜 : かれのいの煮付け風
付合せ : ほうれん草のピーナッツ和え
副 菜 : 卵の花のムース
副 菜 : 人参の煮物のムース

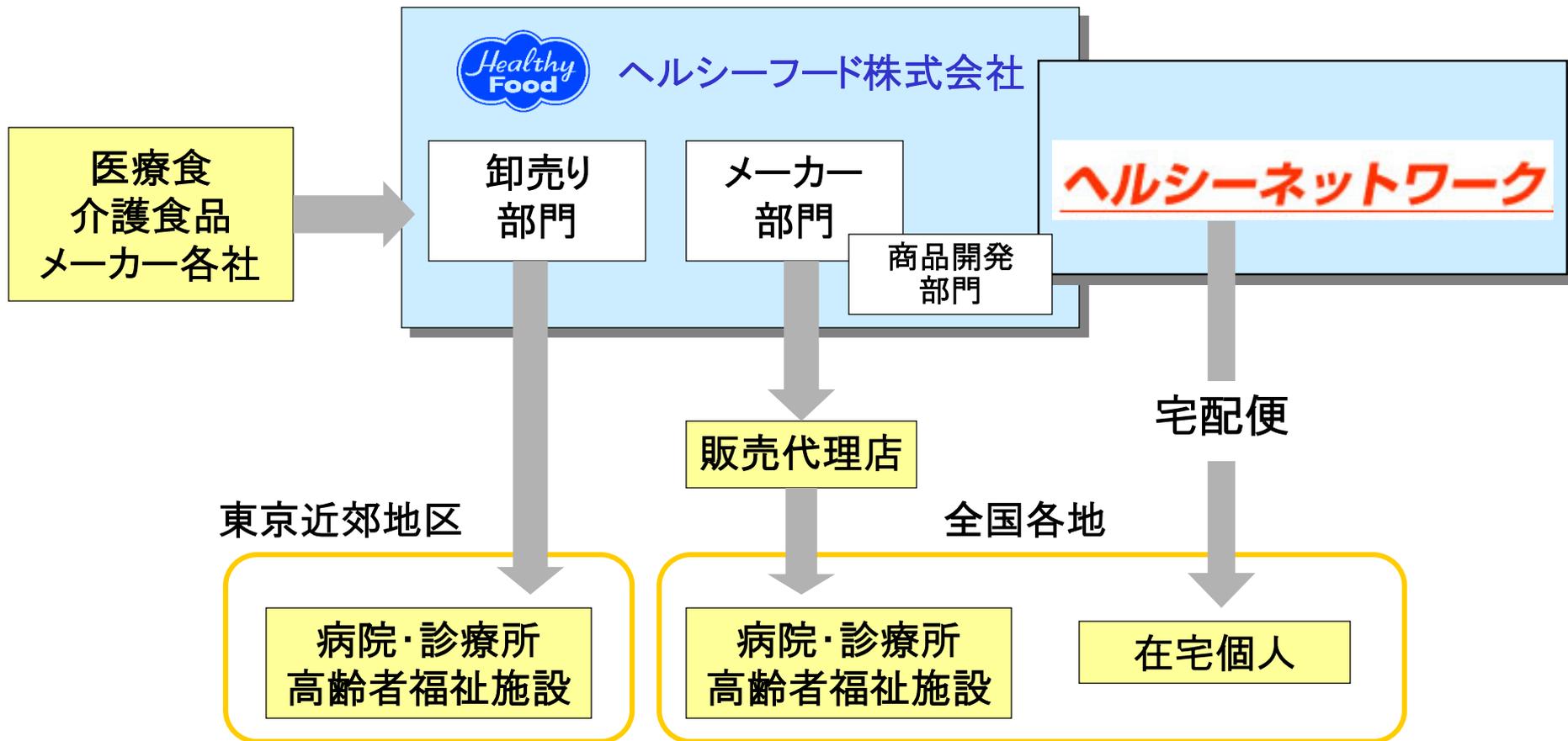
内容量 140g、エネルギー 145kcal
たんぱく質 5g、脂質 6.7g、
炭水化物 16.5g、塩分 1.6g

摂食・嚥下障害者向け 食品の購入方法

ヘルシーフード・ヘルシーネットワークのご紹介



→ヘルシーフードは、医療用食品、介護用食品の卸売りと製造・販売の会社です



→ヘルシーネットワークから、どなたでもカンタンに購入できます

ヘルシーネットワーク *Healthy Network*

の取扱商品

かむ・飲むをスムーズにしたい方

はつらつ食品

濃厚流動食、トロミ調整食品
やわらか食品、口腔ケア用品 など

たんぱく調整食品など

いきいき食品

たん白が少ない食品、低塩食品
低リン・低カリウム食品、でんぷん食品
低塩食品・調味料など
たん白が少ないお弁当

エネルギー調整食品など

にこにこ食品

エネルギーが低い食品
エネルギー調整お弁当



はつらつ食品カタログ



- 病院や福祉施設で利用されている「やわらか食品」や「口腔ケア用品を」を通信販売でお届けします。
 - 1個単位からお届けいたします(一部を除く)
 - ご注文はカンタン。
 - ・「ヘルシーネットワーク」のホームページから24時間OKです
- <http://www.healthynetwork.co.jp>
- ・電話、FAX、郵便でもご注文いただけます
- 代金は、コンビニか郵便局から振り込みまたは代金引換で

はつらつ食品カタログ



やさしい献立 おじや

1品に10種類以上の素材を使用。たんぱく質、食物繊維、カルシウムに配慮、塩分も控えめ。

鶏肉と卵をたっぷり使い、なじみのある味わい深い親子丼風のおじやです。



おじや親子丼風

紅鮭のおいしさを、かつおとこんぶのだしで風味豊かに仕上げたおじやです。



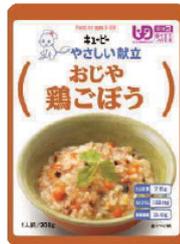
おじや紅鮭大根

牛肉、しいたけ、ごぼう、豆腐の入ったすき焼きのおいしさを、そのまま卵でとじて甘辛く仕上げたおじやです。



おじや牛すき焼き

やわらかく炊き上げた鶏肉やごぼうが味わい深い、炊き込みご飯風のおじやです。



おじや鶏ごぼう

商品番号	キューピー(株)
2200-601	おじや親子丼風
2200-602	おじや紅鮭大根
2200-603	おじや牛すき焼き
2200-605	おじや鶏ごぼう
200g	各236円

や

や
コ
炊
ミ

商
2
2
15

口腔ケア

トゥースエッテ

介護が必要な方の歯の表面・歯ぐき・口蓋・舌の汚れ等を効果的に取り除く口腔ケア用品です。



長さ:110mm
スポンジ:20mm×20mm
＜材質＞
合成樹脂スポンジ+紙芯



商品番号 井上アタッチメント㈱
2018-051 50本入 2,100円

トゥースエッテプラス

使い方は「トゥースエッテ」と同じですが、「プラス」持ち手が丈夫なプラスチックでできています。

長さ:160mm
スポンジ:25mm×15mm
＜材質＞
合成樹脂スポンジ+ポリプロピレン(プラスチック)



200本入り

ピンキーネオ

トゥースエッテと比べ、柄の耐水性が強くなりました。スポンジは星型からクリスタルカットに変えて粘膜にも優しく、また、接着力が増したため、浸水後もスポンジが外れにくくなりました。

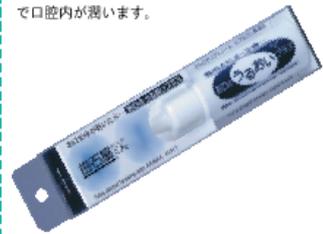


長さ:110mm
スポンジ:20mm×18mm
＜材質＞
合成樹脂スポンジ+紙芯

商品番号 井上アタッチメント㈱
2018-055 50本入 1,890円

お口のうるおいプラス

お口が乾いている時、いつでもどこでも、舌の上に2〜3滴たらすことで口腔内が潤います。



商品番号
2019-101 30ml 714円

オーラルバラン

口腔内に潤いを与え口臭を心地よい甘味。



商品番号
2018-072 42

ウェットケアプラス (リンゴ風味)

お口の中にスプレーすることで、口腔内を潤すことができる食品です。カテキン50mg配合。



オーラルアクア ジェル

口腔内のうるおい浄化を助ける口腔用ジェルです。4種類の味から選べます。



介護す

グローブス・イン・ア・ポトル

見えない手袋。塗るだけで手に皮膚ができて、臭いにつく物や洗剤をはじめ、あらゆる物に手を伝えます。

栄養成分表		※予告なく成分値が変わることがあります。最新成分値は商品パッケージをご参照ください									
品名		エネルギー(kcal)	水分(g)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	糖質(g)	食物繊維(g)	灰分(g)	ナトリウム(mg)	カリ(m)
全がゆ	1個当り	90	177.4	1.6	0	20.8	Tr	0.2	80	-	
明治やわらか食シリーズ(おじや) 白身魚のおじや	1袋当り	43	89.1	1.6	0.4	8	0.2	0.7	300	8	
親子おじや	1袋当り	50	88	1.4	1.5	7.9	-	0.6	300	2	
やさしい献立 おじや親子丼風	1袋当り	176	156.8	11.6	4.2	20	3	2.8	794	11	
おじや紅鮭大根	1袋当り	132	168.2	7.8	2.4	16.2	3.6	1.8	624	9	
おじや牛すき焼き	1袋当り	210	155.2	10.2	8	20.8	3.6	2.2	588	11	
おじや鶏ごぼう	1袋当り	169	164	7.6	6.8	16.4	3	2.2	612	10	
やさしい献立 やわらかごはん	1袋当り	87	-	1.1	0.2	20.3	-	-	1	-	
やわらかごはん梅かつお	1袋当り	69	-	1.2	0.2	15.6	-	-	248	-	

● 役に立つ情報も掲載されています

食事の**基本**と調理のコツ

03

HATSURATSU column

調理にちょっとした工夫をプラスして、家族と一緒においしく食べましょう。

心も体も満足する食卓にしよう

楽しい雰囲気での食事は、五感に働きかけ、心と体に栄

食する機能が低下したら誰もが悩んでしまいますね。それでも、ちょっとした工夫でとても食べやすくなります。そのための調理の工夫やポイントを上げました。

このカタログには、毎日の食事で役立つ食品が満載！ 食べる機能の低下程度に応じて支援できるよう、工夫して記載してあります。



養を与えます。主食・主菜・副菜を栄養のバランスよく取り揃え、水分も安全にたっぷり摂れるようにトロミ調整食品を利用し、工夫しましょう。食べやすい食器、工夫された盛りつけで、くつろげる、おしく楽しい時間を過ごすことができる食卓にしましょう。



やわらかくする調理法

家族と同じメニューでも、素材の形状を変えたり、やわらかく調理すれば飲み込み

飲み込みにくくなった時には、こんな工夫が

飲み込みやすくするポイント

口の中でばらけず、スムーズにのどを通る工夫をしましょう。

こんな食感は避けよう

- サラサラ → むせやすい
- ポロポロ → ばらけやすい
- ペラペラ → はりつきやすい
- パサパサ → ばさつきやすい

1 適度な水分を含ませる

ばさつきを防ぐために、適度な水分が必要。



2 ツルんとさせる

ゼラチンなどで固めると、口の中でばらけることなく、のどごしがよい。



3 油脂やつなぎでまとめる

マヨネーズやドレッシングなど油性のソースで食材をまとめる。卵や小麦粉などのつなぎを、加熱前のひき肉に混ぜてまとまりをよくする。



4 トロミをつけてばらけるのを防ぐ

水分補給のお話



私たちの体は、体重の半分以上が水分でできていることをご存知ですか？そして、その水分の予備タンクの役割をしているのが筋肉。お年寄りには水分補給が大切！といわれる理由のひとつに、予備タンクである筋肉量の減少が関係しているんです。水分の蓄えが少ない状態では、季節や体調の小さな変化だけで、水分不足＝脱水を起こしてしまいます。そこで！いのちの源である「カラダの水」に注目し、知っておきたい水分補給のポイントをご紹介します！

なってるの？

Q 脱水の時には水だけを補給すれば良いの？

▶ただ水だけを補給しても脱水は回復できません。「カラダの水」は塩分（電解質）を含む水。そのため、水だけを飲むと「カラダの水」は薄まってしまい、余計に具合が悪くなってしまうことも。汗を失ったのであればナトリウム、おう吐や下痢などで消化液を失ったのであれば、カリウムの補給も必要になり、失うものによって補う成分も違うのです。



たべもの・のみもの

Na⁺

失われるものの違い



国立国際医療センター医師
藤谷順子先生にお聞きしました。

Q 最近、濃厚流動食を「固形化」するお客様が増えています。どのような時に固形化しているのでしょうか？

A 固形化（半固形化ですが、ここでは固形化と呼びます）には、口から食べる時の固形化と、胃に直接入れる時の固形化とがあります。口から食べる時、液

状ではむせる場合に、ムース状やパバロア状など、飲み込みやすいとされている形態に固形化することがあります。また、いつもと同じドリンク形態ではなく、目先を変えて食べていただくために固形化することもあります。胃に直接入れる時の固形化の目的は胃・食道逆流の予防、消化

口から食べる時

- 液状ではむせる場合
- 目先を変えてデザート的に食べたい場合 など

胃に直接入れる時

- 胃・食道逆流の予防
- 消化管における通過と吸収の調整
- 注入時の負担の軽減 など



摂食・嚥下障害者向け食品に関することなら、

開発、製造、施設お届け、通信販売を

トータルでサポートする

ヘルシーフード & ヘルシーネットワークにお任せ下さい

ご静聴ありがとうございました！

次はトロミの実習と

市販のやわらか食品の試食です！！