

嚥下障害とソフト食

～口から食べることの大切さ～

はじめに

いろいろな飲食物を自由に食べられることは、人が生きていくうえでの大きな喜びの一つです。しかし、高齢者や障害者の中には、口から食べることができない、普通の形・固さの食物を摂ることができないなどの様々な制約を受けて食事をしなければならない方々があります。そのために様々な工夫がなされています。

嚥下障害とソフト食

嚥下障害とは、嚥下力（飲みこむ力）が、病気や障害のために低下し、誤嚥性肺炎（誤って、気管に食べ物が入ってしまい肺炎になること）を繰り返し、口から食事をすることが難しくなる状態をいいます。

近年、このような嚥下が不自由な方に、細かく刻んで提供していた従来の介護食は、かえって誤嚥を引き起こす危険があることがわかりました。

そこで、柔らかくて、口の中でまとまりやすくむせこみにくい食事として開発されたのがソフト食です。形態は、一度ミキサーにかけたものを寒天やゼリーで固めたものから、素材そのものを柔らかく調理したものまでいろいろな種類があります。

形そのままソフト食

現在では、従来のきざみ食やソフト食よりも誤嚥を防止するとともに、食べ応えもある“形そのままソフト食”という介護食の導入がおこな

われています。この“形そのままソフト食”は素材そのものを柔らかく調理し、見た目は普通食と同じで舌や歯茎でつぶせる硬さの状態の食事をいいます。きざみ食では食材をすべて刻んでしまうので、元の料理がなんだかわからなくなってしまいますが、“形そのままソフト食”では、形として料理を確認できるので食べる楽しみにつながり、また、まとまりやすいのでむせこみの防止にもなります。

形そのままソフト食の導入

実際に“形そのままソフト食”を導入した施設で実施したアンケートでは、見た目のよさで利用者のQOL（生活の質）が向上したという結果が報告され、飲み込みに問題のあった利用者の割合が全体の58.3%から32.8%に減少しました。

また、この“形そのままソフト食”を実際に導入するにあたっては次の3つの準備をする必要があります。

調理マニュアルを作成し、すべての調理師が“形そのままソフト食”を作れるようになること。

施設職員（介護士、看護師、栄養士、調理師等）が、摂食嚥下障害者の状況把握と関わり方について学習すること。

介護士は、食事介助の際、“形そのままソフト食”を、本人に見せた後でその日の体調にあわせ、はさみやフォークを使って切ったりつぶしたりして大きさを調整し、食事介助を行うこと。

嚥下が不自由な方の食事は早食い禁止・丸のみ禁止・介護者の見守りの3つが重要です。ソフト食も万能ではなく、正しい食べ方をしないと誤嚥する危険がありますので、一人一人の嚥下の状態を把握し、それぞれに合わせた介助が必要です。

おわりに

食事を工夫して楽しくとすることは、生きる意欲を高め、生活機能の維持・回復に役立ちます。参考に“形そのままソフト食”のメニューを紹介いたします。これからも安心して口から食べられる、おいしい“形そのままソフト食”のメニューを増やしていきたいと思えます。

（相模原市栄養士会 田村 須美子）

野菜サラダ



きざみ食



形そのままソフト食

野菜サラダのレシピ (形そのままソフト食)

材料	1人分
きゅうり	50g
ホワイトアスパラ	15g
トマト	20g
ドレッシング	適宜

作り方

1. きゅうりは皮を全てむき、スライスし、鍋で5分から10分茹でる。
2. ホワイトアスパラは3cm位の長さに切る。
3. トマトは皮を湯むきし、1cm x 1cmの大きさに切る。
4. 器に三色きれいに盛り付ける。

～調理のポイント～

きゅうりは茹で時間が短時間でも形が崩れてきます。茹でる時は形が崩れないように、目を離さないようにする場合はほとんどです。



牛肉と大根の山椒煮



きざみ食



形そのままソフト食

牛肉と大根の山椒煮のレシピ (形そのままソフト食)

材料	1人分		
牛バラ	70g	A	料理酒 2g
大根	80g		砂糖 2g
人参	20g		醤油 7g
いんげん	10g		みりん 3g
			山椒 0.5g

作り方

1. 大根は2mm厚さのいちょう切りにする。
2. 人参は3cm x 1cm、1mm厚さの短冊にする。
3. いんげんは、はすに切り、鍋で15分煮る。大根と人参は30分煮る。
4. 牛肉は色が変わるくらいまで下茹でし、圧力鍋で沸騰まで10分、加圧15分、減圧20分煮る。
5. 鍋に調味料Aを合わせ煮汁を作っておき、3のいんげん以外の野菜を入れ15分、肉を合わせて少し煮て器に盛り付ける。最後に、いんげんを彩りよく盛る。

～調理のポイント～

圧力鍋は加圧しすぎると肉がこなごなになりますので、ソフト食用の肉は3.5cm長さで少し大きめに切っております。



お詫び

この度当医師会より発行させていただいた「健康さがみはら3月1日号」について、一部誤解を招く表現がございましたので下記の通り補足説明させていただきます。ご迷惑をおかけしましたことをお詫び申し上げます。

段落：日本脳炎ワクチン

10行目...ようやく09年に新しい日本脳炎ワクチンが承認され、定期接種として再開されました。

新しいワクチンが定期予防接種として使用できるようになったという意味です。ワクチンの生産数量がまだ十分ではないため、全国では対象者への接種勧奨通知はまだ送付しておりません。

16行目...再開となった新しい日本脳炎ワクチン接種スケジュール（1期および2期は再開しますが、3期は中止）について、解りにくい点も多いかと思いますが、市あるいはかかりつけ医にお問い合わせください。

1期対象者へは標準的接種期間に該当する3歳の方に対して5月に通知をする予定です。2期対象者では有効性・安全性の確認のため接種できません。3期接種は平成17年に廃止となりました。

平成22年4月以降疾病対策課へ変更

相模原市医師会広報情報委員会

こまったがんちゃん 188 小坂井ひろお

