

# お食事の工夫 ～前編～

## ☆食形態にはどんなものがあるの？

食形態は主に次の4つに分類することができます。

### 常食（普通食）



私たちが食べているのと同じ食事

### やわらか食・ソフト食



常食よりやわらかいおかずや、おかゆなど

### キザミ食



噛む力が低下した人に合わせて、食材をきざんだもの

### ミキサー食・ペースト食



噛まなくてもよいように、食材に水分を加えミキサーにかけペースト状にしたもの

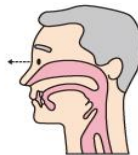
## ☆食形態を変えるまでのプロセス

食べることは、噛む、飲み込む、食道を通る…などの一連の流れで成り立っています。

むせる、噛めない、食欲がなくなった…などの理由で食事形態を変更するには、どの時点での「食べにくさ」かを見極めることが大切です。

### 見る（認知期）

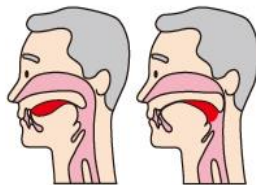
- 食べようとしない、反応がない
- 食べ物だと認識していない
- お口までスプーンで運んでもお口を開けない



お食事の準備する音（焼き上がる音）や香り（ごはんの炊ける匂い）、盛り付けの工夫やお食事の習慣づけを行い、五感すべてでお食事であることを認識できる環境をつくるとよいでしょう。

### 噛む（準備期・口腔期）

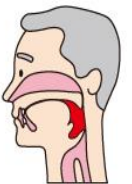
- 何度も噛むが、なかなか飲み込まない
- お口の中に食べかすがたまっている
- やわらかいものばかりを食べる
- パサパサ、モサモサしたものは飲み込めない
- お口からポロポロとこぼす



かたさを調整したものや、適度な粘度があり、まとまりやすいものを選びましょう

### 飲み込む（咽頭期）

- 飲み込む前からむせる
- 飲み込む瞬間にむせる
- 飲み込んだ後、しばらくしてからむせる
- 息苦しさのような感じがある
- 声がガラガラする
- 声がガラガラする
- 鼻から出てくる



とろみ剤を使用したもの、かたさが適度に変化するもの、適度な

水分量があるもの、などを選びましょう。

### 食道を通る（食道期）

- お口の中に食べかすがたまっている
- やわらかいものばかりを食べる
- パサパサ、モサモサしたものは飲み込めない
- お口からポロポロとこぼす



ベタベタせず、食道を通りやすいもの、少量で高栄養のものを選びましょう。

どの時点で問題があるのかを把握し、できることから工夫してみてください。