



療養支援だより

NO. 3

H29年 10月 県立山田病院看護科

食べる力に合わせた食事の工夫について



むせやすいからといって食材を制限したり、何でもミキサーにかけてはいませんか？調理の仕方を工夫することで、ミキサーにかけなくても食べられるようになります。



・ 歯のない人や噛む力が弱い人

食べやすい大きさにして柔らかく加熱します。細かく刻みすぎると口の中でバラバラになりムセの原因にもなるので、切り目を入れると簡単に口の中でつぶれるようになります。

・ 水分などでムセやすい人

食材を柔らかく加熱し、片栗粉や市販のトロミ剤でなめらかにします。その他、マヨネーズで和えたり、卵とじ、あんかけなどにすると良いです。また、料理した物をミキサーにかけたり、スープや果汁などをゼラチンで固めます。

・ 食べるときに注意したい食品（むせたり、引っかかりやすいもの）

こんにゃく、キノコ、ゴボウ、もやし、ワカメ、のり、ビスケット、パン、ふりかけ、汁物、水、お茶など

