



高齢の方は、かむ力やのみ込む力が弱くなり、食べたものが肺に入ると、肺炎（誤嚥性肺炎）になるケースが多いです。

予防が必要な入院患者さんの食事には、とろみをつけています。お茶や牛乳などの液体もとろみをつけた方がのみ込みやす

## やわらかい食事



ゼリー状にした魚料理や煮物

すいすいです。食事はのみ込む力がどれくらい弱っているかで、三段階でとろみの強さを分け、その方

が一番のみ込みやすい食事を提供しています。

とろみ食も難しい場合は、ミキサーにかけて、専用の粉でゼリーのように歯茎でつぶせる程度に固めます。食欲をわかせるには見た目も大事なので、抜き型を使ったり、焼き色をつけたりして、肉や魚、野菜っぽい形に成形して出しています。

家庭では、唾液腺のマッサージや、舌を前後左右に動かす体操をしてか

が食事を始めると、むせにくいです。とろみが付く粉は、ドラッグストアでも販売しています。どれくらいの量が必要かはその人になるので、入院中や退院前に指導しています。

（宮川えり子管理栄養士 談）

# とろみ、見た目も工夫

右に動かす体操をしてか

中日病院 名古屋市中区丸の内3の12の3。☎中日病院 052(961)2491