



行事食だより

2020.7 vol.8



《ふつう食》

たなばたそうめん
天ぷら盛り合わせ
キャベツとわかめの酢の物
フルーツポンチ

《やわらか食》

たなばたそうめん
天ぷら盛り合わせ
キャベツの酢の物
フルーツポンチ

《ソフト食》

たなばたそうめん
天ぷら盛り合わせ
キャベツの酢の物
フルーツポンチ

ムース状

見た目はほとんど同じ。けれど、やわらかくて食べやすい

ないとうクリニック複合サービスセンターでは
むせや誤嚥のリスクとなる、「きざみ食」は提供せず
「やわらか食」で対応しております。

HPでは、食事への取り組み
がご覧いただけます



ないとうクリニック 食事



《ふつう食》

うなぎちらし
すまし汁
冬瓜のカニあんかけ
もずく酢
すいか



《やわらか食》

うなぎちらし
すまし汁
冬瓜のカニあんかけ
もずく酢
すいか



《ソフト食》

粥ゼリー
すまし汁
うなぎの卵とし
冬瓜のカニあんかけ
もずく酢
すいか

ムース状

ふつう食

・喫食者の年齢を考慮し、一般的な食事より少しやわらかめ

やわらか食

・噛む力や、食べ物をもとめる力の低下した方向けのお食事。素材を軟らかく調理しています。（学会基準コード4程度）

ソフト食

・噛む、飲み込む力が低下した方のお食事。
・形態はムース状・ゼリー状（学会基準コード3程度）

麺はどうして食べにくくなるの??



麺をすするといふ動作は、簡単なようでとても複雑です。空気とともに吸い込んだ液体や食べ物を、口の中にとどめつつ、空気だけを気管に送り込むため、口の中で食べ物と空気との分離作業が上手にできないと、気管に液体や食べ物が入ってしまい、むせてしまいます。

しかし、麺を細かく刻むと、口に入れたときにバラバラになりより食べにくいものになってしまいます。

今回のやわらか食では、麺を食べやすくする工夫としてそうめんはすすらなくてもよい長さ（3~4等分）に折る、既定の時間の倍以上茹でる、汁は少なめにしています。

食べにくさの原因をしっかりと理解することで、刻むだけではない適切な食事の提供が可能になります。



入れ歯があっているのに、噛めない…なぜ??

じょうぶな歯があるだけでは噛めません

スティックきゅうりを食べる時と、ヨーグルトを食べる時を想像してみてください。

口の動きは同じですか？きゅうりを食べる時は、まずは前歯でかじり取り、舌を使って噛みやすい歯の上に乗せ、あごも噛む側にねじれるように動きます。ヨーグルトでは、そのような動きは見られません。

このように、私たちは食べ物によって食べ方を変えているのです。そして、その予測は食べ物を見た瞬間に行い、口元にとらえた時点でその確認を行っています。

普段何気なく行っている噛むことは、脳のはたらきや、口の細かい動きによって支えられています。

加齢により、からだが思うように動かなくなったり、脳卒中や運動麻痺などがあると、どんなにじょうぶな歯やしっかりあった入れ歯があっても「噛むこと」が難しくなるのです。



参考文献：菊谷武、絵で見てわかる入れ歯のお悩み解決！、女子栄養大学出版社、2014

