



# 行事食だより \* お盆ご膳 \* 2020.8 vol.9



《ふつう食》  
炊き込みちらし  
おくずかけ  
ふくさ焼き  
かぼちゃの煮物  
オクラの湯葉和え  
すいか

《やわらか食》  
炊き込みちらし  
おくずかけ  
ふくさ焼き  
かぼちゃの煮物  
オクラの湯葉和え  
すいか

《ソフト食》  
炊き込みちらし  
おくずかけ  
ふくさ焼き  
かぼちゃの煮物  
オクラの湯葉和え  
すいか

ムース状

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



**うまく噛めない人は、うまく飲み込めない！**



食事の場面で、口はもぐもぐしているのに、いつまでたってものみ込まない、のみ込む  
までに時間がかかる、といった光景を目にすることはないでしょうか。

私たちが食べ物を口に入れ、噛んでのみ込む直前、口の中の食べ物はどのような形状に  
なっているのでしょうか。例えば、おせんべい。前歯でかじり取り、舌がおせんべいを奥歯  
の上に乗せ、唇を閉じて頬を奥歯にしっかりつけて細かくかみ砕くことで、最終的には  
ペースト状になって食道に送り込みます。これが最も安全に飲み込める食形態です。

つまり、食べ物をよく噛み、形を変化させしっかりとペースト状にすることができ  
ないと安全に飲み込むことができず、むせや誤嚥につながってしまいます。

いくら立派な入れ歯や、自分の歯があっても、かみ合わせが悪かったり、舌が痩せてし  
まっていたり、頬の筋力がない方はうまく噛むことができず、結果としてうまく飲み込む  
ことができません。

食事の場面を見る時には、「うまく噛んでまとめることができているか」ということにも  
注目してみてください。

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