



見た目はほとんど同じ。けれど、やわらかくて食べやすい

ムース状

《ふつう食・やわらか食・ソフト食》

初カツオの漬け丼、すまし汁
野菜しんじょうの揚げ出し
菜の花の酢みそかけ、フルーツあんみつ

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、「ぎざみ食」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

やわらか食

今回のやわらか食のポイント

揚げ出し

弾力のあるかまぼこは介
護食材の「やわらかまぼ
こ」を使用しています

ソフト食

漬け丼

揚げ出しの中の野菜もムー
ス状に加工しています

身のやわらかいお刺身は噛む力が
弱くなっても食べやすい食材です
温泉卵と絡めることでさらにまと
まりが出て食べやすく！

ソフト食

むせてしまう場合

「水やお茶」でむせているのでしょうか？
「食べ物」でむせているのでしょうか？

水やお茶を飲むとむせる

食べ物を食べるとむせる

飲み込むタイミングがつかめない

飲み込む力が不足している

あごを引くようにする

あごが上がっているとむせやすくなります。
介助者が立って食事介助をする
とあごが上がる原因になるので
注意しましょう

唇をきちんと閉じる

唇がしっかり閉じられないと
のみ込む力が弱くなります

●とろみをつける

とろみをつけると喉をゆっくりと通過するのでのみ込むタイミングが合
いやすくなります
介護用のとろみ剤を利用しましょう

●飲み込むことに

集中できるようにする

●とろみをつける

のどをするっと通るように、あんで
とじたり煮汁にとろみをつけたりし
ます

●口に入れる量を少なくする

小さめのスプーンにするなどして、
一回にのみ込むよ量を少なくします

●くり返しのみこむ

飲み込む力が弱いと1度でのみ込め
ないことがあります。2,3度繰り返
して飲みこんでもらいましょう