

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。

食べにくい・飲み込みにくいと思う 食品はありますか？

そういえば



やわらかい食べものばかり
食べているかも…

最近むせることが
増えたかも…



むせることが心配で、水分を控えて脱水状態になることや、食べやすい食品に偏り食事のバランスが崩れ、低栄養に陥ることがあります。

これらを防ぐためには、「これは苦手な食品だな…」と意識することが大切です。

下の食品の中で食べにくい食品とその理由を確認してみましょう。

食品（例）

生野菜：レタス、千切りキャベツ、きゅうり

繊維が多い：ごぼう、みずな、たけのこ、もやし

弾力が強い：スパゲティ、そば、かまぼこ、パン

硬いもの：厚い肉、ハム、りんご、柿、たこ

まとまらない：ピラフ、そぼろ肉、ふかし芋

くっつきやすい：青菜などの葉、きなこ、もち

サラサラしている：水、お茶、みそ汁

食べにくい理由（例）

噛み切りにくい

飲み込みにくい

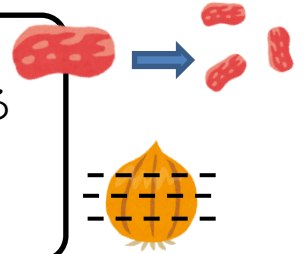
むせやすい

いろいろな食品を無理なく食べるためのポイントをご紹介します！

1 食べやすく調理する

噛みきりにくい食品

- ・切り込みを入れる
- ・食べやすい大きさに切る
- ・繊維を断ち切る
- ・やわらかく加熱する



飲み込みにくい、
むせやすい食品

- ・しっとりさせる
- ・片栗粉などでろみをつける
- ・とろみ調整食品を利用する
- ・ゼリーでまとめる

片栗粉



2 安全に気を付ける

☆ 食べる前に水分補給をしましょう

→ 口の中が潤うことで飲み込みがスムーズになります

☆ 水分の多いものから食べましょう（例：豆腐、大根の煮物）



☆ とろみのあるものや、のどごしのよい食品と交互に食べましょう
（例：ポタージュ、半熟炒り卵）

☆ 正しい姿勢でゆっくりと食べましょう



バランスのよい食生活を送るためには、食べにくい食品があることを、本人はもちろん周りの人も意識することが大切です。そして、安心して食べられるように調理して、食べる順番にも気を付けましょう。



お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422（45）1151（内線 4223）