



日本メディカルニュートリション協議会 運営

# 摂食・嚥下障害 Website



## 当サイトでは

摂食・嚥下障害と食事に関する基礎知識、さらにはとろみ調整食品などの上手な使い方についてわかりやすくご紹介しています。

監修：神奈川県立保健福祉大学学長 中村 丁次 先生



摂食・嚥下の仕組み



摂食・嚥下障害とは



摂食・嚥下障害のサイン



食事のポイント



介護食品の利用



とろみ調整食品の利用



介護・とろみ調整食品  
販売会社一覧



# 摂食・嚥下の仕組み

## せつしょく(摂食)・えんげ(嚥下)って何？

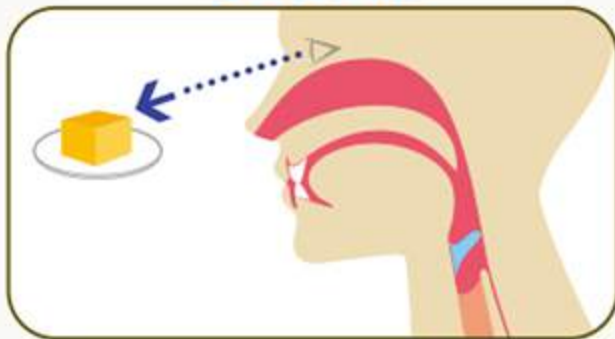
せつしょく(摂食)・えんげ(嚥下)とは、食べ物を咀嚼し飲み込んで食道に送ることです。

私たちは普段の食事で、意識することなく食べ物を飲み込んでいますが、実はこのとき、口の中やのどでは、とても複雑なことが行われています。  
その仕組みを見てみましょう。

## 摂食・嚥下の仕組み

食べ物を確認して口に入れてから飲み込んで食道に運ぶまでは、大きく5つの段階に分けることができます。

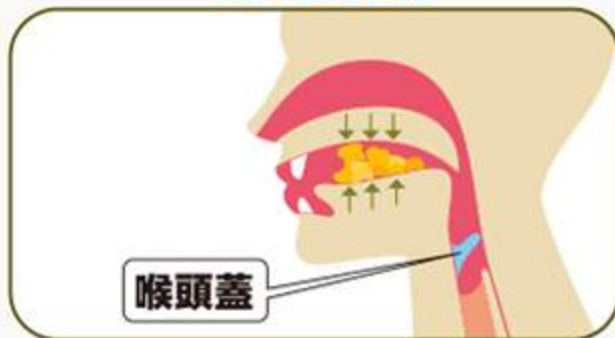
### 先行期



食べ物の形や量を認識して、噛む準備をする。



### 準備期



噛み砕き、唾液をまぜ、飲み込みやすい形状にする。



# 摂食・嚥下の仕組み



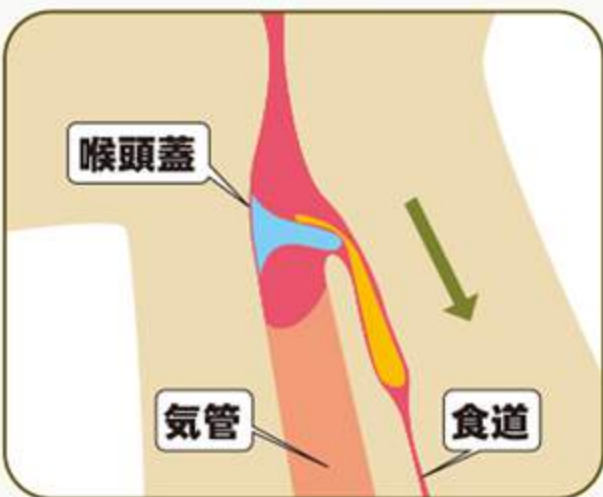
## 口腔期



舌の動きで咽頭に送られる。



## 咽頭期



咽頭に入った食べ物は、気管に入り込むのを防ぐ複雑な動きで食道へ運ばれる。



## 食道期



食べ物が食道から胃に送られる。

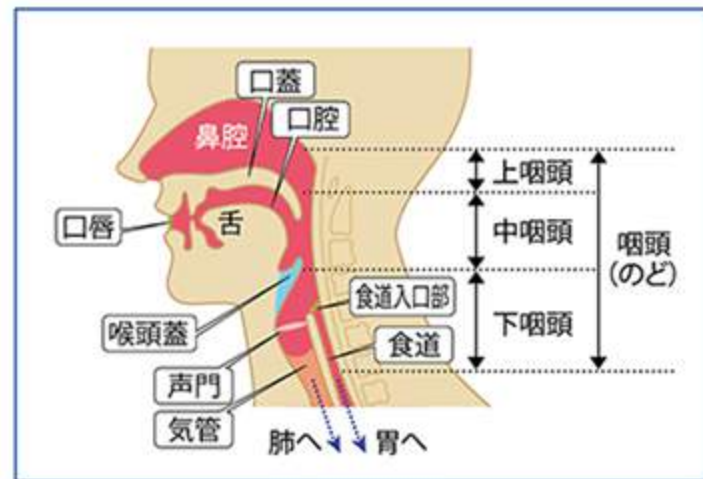


# 摂食・嚥下障害とは

## せつしょく(摂食)・えんげ(嚥下)障害って何？

せつしょく(摂食)・えんげ(嚥下)障害とは、疾病や老化などが原因となって、食べ物を咀嚼して飲み込むことが困難になることを言います。私たちは咀嚼した食べ物を舌を使って咽頭に送り込み、喉頭蓋(こうとうがい)と呼ばれる弁で気管に蓋をして食道へと送り込みます。これらの複雑な運動を行う神経や筋肉に何らかの障害が生じて食べ物を上手に飲み込めなくなることがえんげ(嚥下)障害です。

えんげ(嚥下)障害によって『誤嚥(ごえん)』が起こりやすくなります。

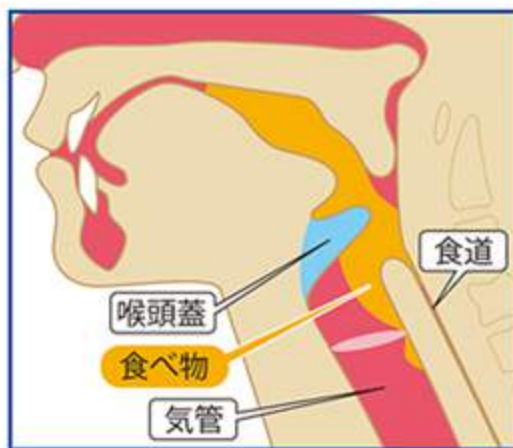


口やのどの構造

## 誤嚥(ごえん)って何？誤嚥(ごえん)はどうして起きるの？

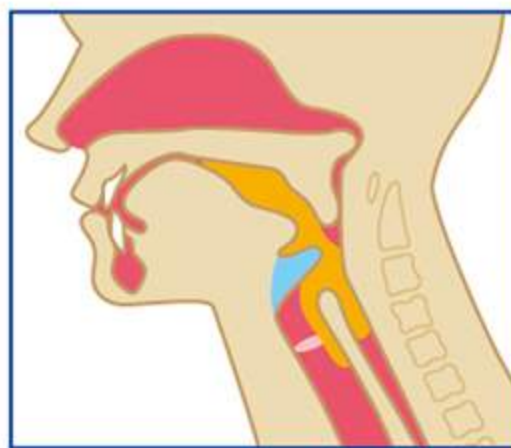
誤嚥(ごえん)とは、食べ物や飲み物が誤って食道ではなく気管や肺に入ってしまうことを言います。

食べ物をゴクン(0.5秒の瞬間的な動作で「嚥下反射」といいます)するとき、気管に蓋をする弁(喉頭蓋)が上手に働かず、蓋をするタイミングがずれたりした時に起こります。誤嚥の起こり方は下図のように3通りあります。



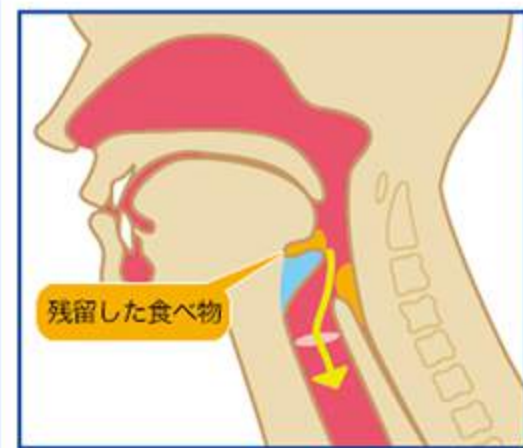
### 嚥下運動前の誤嚥

嚥下反射が起こる前に、だらだらと気管に食べ物が入ってしまう



### 嚥下運動中の誤嚥

嚥下反射時に気管に蓋をするタイミングがずれ、液体などが瞬間的に気道に入り込む



### 嚥下運動後の誤嚥

咽頭部に食べ物が残留して嚥下反射の後に気管に入ってしまう



# 摂食・嚥下障害とは

## 誤嚥(ごえん)するとどうなるの？

誤嚥(ごえん)が起きると食事のたびにむせたり咳き込んだりして食べることが苦痛になるだけでなく、窒息や肺炎(ごえん性肺炎)の原因にもなります。

**誤嚥(ごえん)性肺炎**とは、誤嚥(ごえん)によって気管に入ってしまった食べ物や唾液が原因で、気管や肺の中で細菌が繁殖して炎症を惹き起こすことです。



こんな症状があったら誤嚥性肺炎かもしれません。  
ぜひ主治医・歯科医師等の専門家にご相談ください。(他の病気の場合もあります。)



発熱



激しい咳や痰



呼吸が苦しい



肺雑音



## むせない誤嚥(不顕性誤嚥)に要注意！

自分自身も周囲も気づかないうちにいつのまにか起きている誤嚥(ごえん)が不顕性誤嚥です。

認知症の方、脳疾患患者さん、寝たきりのお年寄りに多くみられ、高齢者にとっては深刻な問題です。



# 摂食・嚥下障害のサイン

こんな症状があったら、摂食・嚥下障害を疑ってみましょう

**食事中や食後に  
むせることがある**



◆嚥下障害を疑う重要な兆候です。

**痰がよくからんだり、  
よだれが多い**



◆気管に食べ物が入ってしまうと痰が多く出ます。  
◆嚥下が困難になるとよだれが口の中にたまりやすくなります。

**食べ物を飲み込み  
にくいことがある**



◆食べ物を飲み込みやすい形（食塊）にできない。  
◆意識してゴックンすることは嚥下に問題があります

**食後に声が変わる**



◆食後、声帯付近に食べ物が残ってしまうと声の変化します。

**食べ物をよくこぼす**



◆麻痺などにより口唇を上手く閉じることができずこぼしやすくなります。

**食事時間が延びた**



◆摂食・嚥下の過程に問題があると考えられます。



# 摂食・嚥下障害のサイン

飲み込んだ後に  
食べ物が口の中に残る



◆摂食・嚥下機能が低下していると、食べ物が残ることがあります。

舌に白い苔のような  
ものがついている



◆舌の運動機能や唾液の分泌に問題があると「舌苔」が出てきます。

食べる量が減ったり、  
好みが変わった



◆むせを繰り返していると水を飲まなくなったり、飲み込みやすい食品に好みが変わります。



ひとつでも当てはまる症状があれば、ぜひ主治医・歯科医師・専門家にご相談ください。(他の病気の場合もあります。)



# 食事のポイント

## ポイント① 食べられる方の食事をみながら、状態によって調理を工夫しましょう。

摂食・嚥下障害の方が食べやすい食品には次のような特徴があります。

- ・ネバネバしたり、べたべたしたものではなく、のど越しのよい適度な粘性を持った食品
- ・口の中やのどを変形して滑らかに通過するような食品
- ・固形物と液体が混ざっているようなものではなく、密度が均一な食品

### 通常飲み込みにくい食品には 要注意！

#### パサパサしたもの



パン、焼き魚、カステラ、ビスケット等

#### ベタベタしたもの



もち、団子等

#### 固くてまとまりにくいもの



こんにゃく、たこ、ゴボウ、タケノコ等

#### サラサラの液体



水、お茶等

### ① 硬いもの、パサパサしたものなどが食べられない状態のとき

- ◆硬いものはできるだけやわらかく
- ◆バラバラするもの(野菜など)は細かく刻んで和える
- ◆パサパサするもの(イモなど)は油分を加えたり、水分を増したりして滑らかにする
- ◆卵でとじるなどしてまとまりやすくする



### ② やわらかくしたり、細かくしても上手に飲み込めないとき

- ◆食品をミキサーにかけて均一にする
- ◆ミキサーにかけたものをゼリー・プリンなどの素などでやわらかく固める







# 食事のポイント

## ▶ ③ 通常の飲み物(水やジュースなど)が上手に飲み込めないとき

- ◆水やジュースなどはとろみ調整食品を使ってとろみを付ける
- ◆味噌汁や汁物にもとろみを付ける(具材なし) ※とろみを付け過ぎてゴテゴテにならないよう注意する。



## ポイント② 食事を取りやすい環境を作りましょう

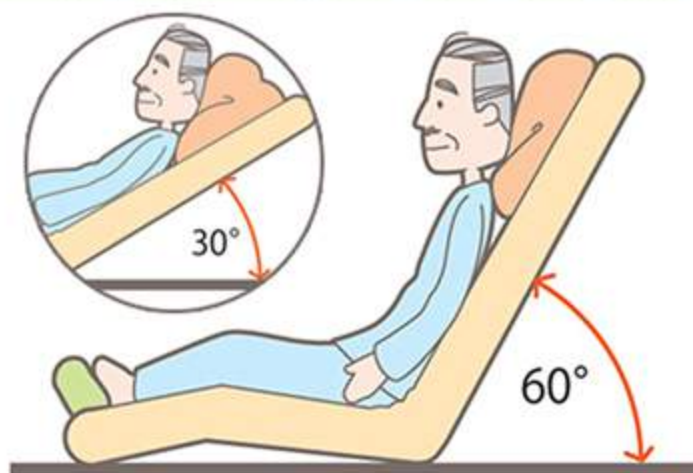
### ▶ ① 毎日の口腔ケアは大切です。

摂食・嚥下障害のお年寄りは唾液分泌の低下や舌運動が衰えるなどで口腔内の自浄作用が低下しているため、徹底した口腔ケアが必要です。  
食事の後は特に食物の残りを取り除いたり、ブラッシングをしっかりと行って口腔内を清潔にすることで、誤嚥で起こる肺炎の予防につながります。



### ▶ ② 食事を食べやすい姿勢を見つけましょう。

摂食・嚥下障害のお年寄りは体位の状態によって食べやすくなる場合があります。座って上手く食べられないときは、ベッドを60°ぐらいに倒して、首の後ろに枕などを入れて、頸部の筋肉をゆるめる状態にすると、食べやすくなる場合があります。試してみてください。さらには30°まで倒してみてください。





# 食事のポイント

## ▶ ③ 食事に集中できる環境を作りましょう。

意識が飲み込むことに集中すると誤嚥しにくくなります。  
テレビを消したり部屋のカーテンを引くなど集中しやすい環境を整えてみてください。また、家族の声かけなども効果的です。



## ポイント③ 食事の前にのどの調子を整える嚥下体操をして美味しく食べられる準備をしましょう

### ▶ ① リラクゼーション

首を左右に倒す



首を回す



肩を上げたり  
下げたりする



両手を挙げて  
背伸びする





# 食事のポイント

## ▶ ② 食べる・飲み込むための準備運動

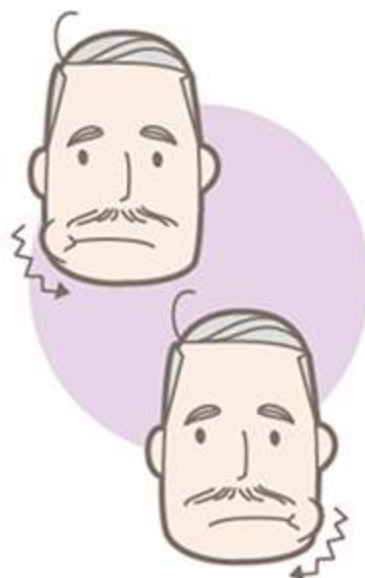
両頬を膨らませたり  
すぼめたりする



左右の頬を交互に  
膨らませる



舌のジグザク運動をする



目と口を全開・  
しっかり閉じる



## ▶ ③ 発生練習

- 唇を使って「ば・び・ぶ・べ・ぼ」
- 舌の先を使って「ら・ら・ら・ら」
- 舌の中央部を使って「た・た・た・た」
- 舌の奥を使って「か・か・か・か」

「パンダのたからもの」





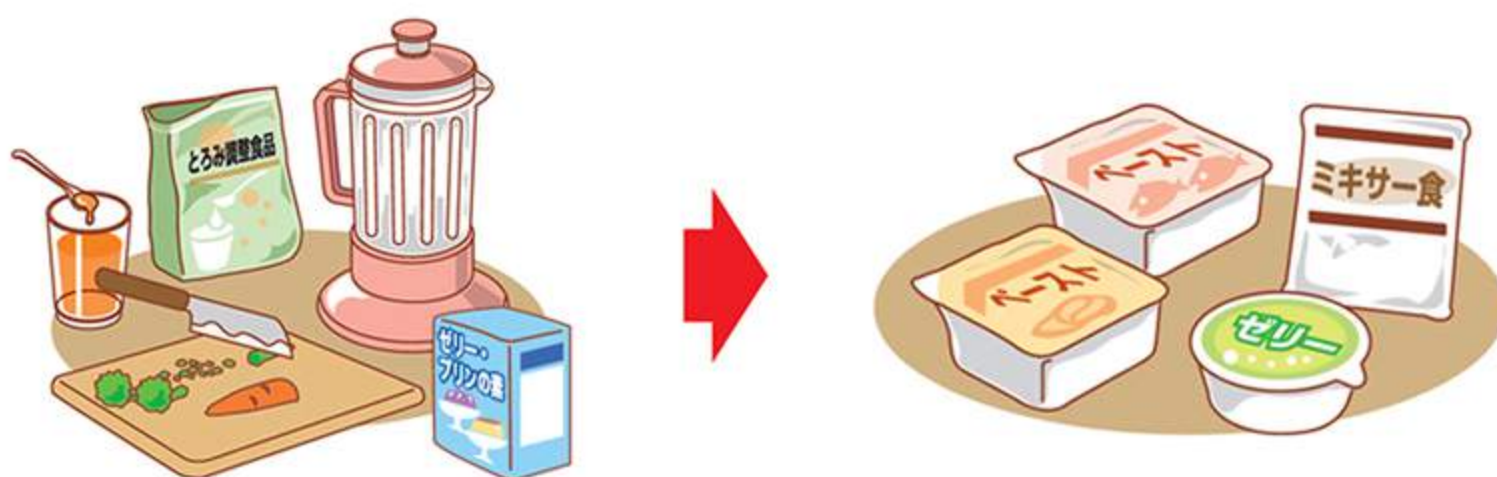
# 介護食品の利用

## 市販の介護食品を上手に利用しましょう

摂食・嚥下障害のある方の食事は、具材を細かく刻んだり、ミキサーにかけたり、とろみをつけたりなど手間がかかり毎日調理することは大変です。そんな時は、市販の介護食品を上手に利用しましょう。

介護食品には、やわらか食、ミキサー食、ペースト食など、多くの種類の調理済み食品が販売されています。

特に、嚥下障害のある方には、えん下を容易にして誤えんや窒息を防ぐことを目的として消費者庁が許可したえん下困難者用食品が販売されています。



介護食品の販売会社一覧はこちら →

えん下困難者用食品などの特別用途食品についてもっと知りたい方はこちら →



# とろみ調整食品の利用

## ポイント① とろみ調整食品って何？

水やお茶などの液体にとろみをつけるために使用する粉末状の食品（一部液状もあり）がとろみ調整食品です。

あんかけを作るとき、液体（煮汁など）に水あるいは出汁で溶いたでん粉（葛粉、片栗粉（じゃがいも澱粉）など）を加えて加熱してとろみを付けますが、とろみ調整食品は温度に関係なく冷たい水、お湯に入れてもとろみが付きます。また、ジュースや牛乳、みそ汁などにもとろみを付けることができます。



## ポイント② どうしてとろみをつけるの？

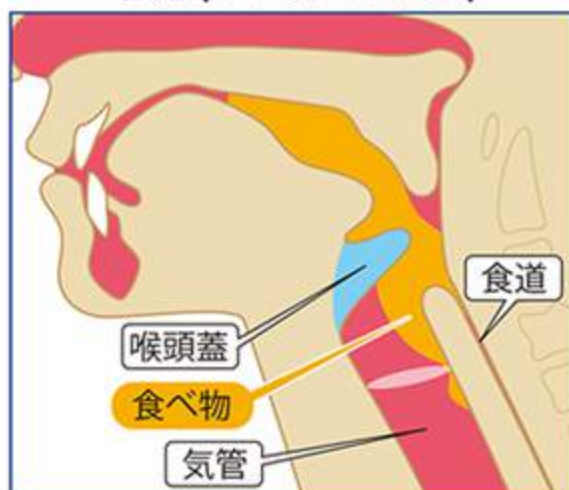
摂食・嚥下障害のある方が水やお茶などのサラッとした液体をゴックンしようとした場合、気管をふさぐフタ（喉頭蓋）が閉まらないうちに液体が流れてきて、その一部が気管に入ってしまうためむせたり咳き込んだりします。その場合、液体にとろみをつけてゆっくり流れるようしてあげると、気管のフタが閉まった時にタイミングよく液体が流れるため、誤えんせずに飲み込むことができるわけです。

### とろみを付けない場合

フタが閉まる前に液体が流れる。



誤嚥（タイミングのズレ）

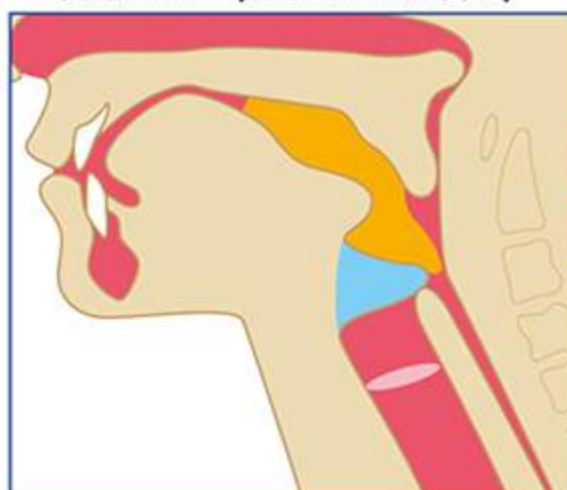


### とろみを付けた場合

フタが閉った時に  
タイミングよく液体が流れる。



誤嚥しない（タイミングが合う）



個人によってはとろみを付けても上手に飲み込めない場合もありますので、是非医師、歯科医師、管理栄養士等の専門家に相談し、指導を受けましょう。



# とろみ調整食品の利用

## ポイント③ 失敗しないとろみの付け方は？

お茶にとろみを付ける場合、コップに100mlのお茶を入れ、1～2gとろみ調整食品を、スプーンでかき混ぜながらサーと加えます、加えた後もしばらくかき混ぜていると徐々にとろみが付いてきます。

但し下記の点にご注意ください。

- ・とろみ調整食品の種類によって多少とろみの付き方が異なります。
- ・付いたとろみは時間とともに強くなる傾向がありますので、飲む前にとろみの強さをよく確認してください。
- ・液体の種類によりとろみの付き方に差があります。特に、牛乳や流動食はとろみが付きにくい場合があります。

### 上手な付け方

### ダメになりやすい付け方





# とろみ調整食品の利用

## ポイント④ とろみの強さはどのくらいがいいの？

現在市販されているとろみ調整食品の多くは、約1～2%の濃度で適度なとろみが付くように設計されています。しかし、液体の種類が異なれば、適切なとろみにするための添加濃度も異なる場合がありますので注意が必要です。個人によって適切なとろみの強さは異なりますが、下図の3つの範囲内を目安にとろみをつけてください。



摂食・嚥下障害の症状によっても適切なとろみの強さは異なりますので、ぜひ医師、歯科医師、管理栄養士等の専門家に相談し、指導を受けることをお勧めします。

## ポイント⑤ 市販とろみ調整食品の種類と販売先は？

現在多くメーカーから多種類のとろみ調整食品が販売されていますが、その主メーカーと発売している製品をご紹介します。製品の詳細、購入方法等を知りたい方は、メーカー名をクリックしてください。

とろみ調整食品の販売会社一覧はこちら →



# 介護・とろみ調整販売会社一覧

## ▶ 介護食品及びとろみ調整食品の販売会社や小売・通信販売会社のご紹介

現在多くの会社から多種類の介護食品 やとろみ調整食品が販売されています。

製品の詳細や購入方法等を知りたい方は会社名をクリックしてください。

なお、これらの食品は病院の売店、ドラッグストア、スーパー等でも購入できる場合があります。

介護食品の販売会社一覧(50音順)	
<a href="#">旭松食品株式会社</a>	「やわらか百菜」は、やわらかな食事が必要な方のために食べやすさだけでなく、おいしさにもこだわった商品です。
<a href="#">伊那食品工業株式会社</a>	寒天の最大の特長は、素材の風味が強く味わえる“味立ち”の良さです。常温で安定した固さを維持できます。
<a href="#">キッセイ薬品工業株式会社</a>	「やわらかカップ」、「やわらかあいディッシュ」、「ソフトカップ」などを販売しています。
<a href="#">キュービー株式会社</a>	「やさしい献立シリーズ」は、食べる機能が低下した方にもおいしい食事を楽しんでいただきたい思いから開発された商品です。
<a href="#">株式会社クリニコ</a>	「エンジョイゼリーシリーズ」、「やわらか亭」は、噛む力や飲み込む力の弱くなった方に、楽しく、おいしく、召し上がっていただける製品です。
<a href="#">株式会社タカキヘルスケアフーズ</a>	「らくらく食パン」は、噛む力が弱くなった方でも、しっとり柔らか、らくに食べられるパンで初めての介護食です。
<a href="#">日清オイリオグループ株式会社</a>	少量で栄養を充足しやすい「プロキョアZ」「プロキョアブチプリン」、甘くないエネルギー補給食品「トウフィールシリーズ」などをそろえています。
<a href="#">ニュートリー株式会社</a>	「アイトニックゼリー」をはじめ特別用途食品の「えん下困難者用食品 許可基準Ⅰ」等、飲み込みに配慮した商品をお販売しています。
<a href="#">ハウス食品株式会社</a>	食事に対して何らかの配慮が必要な方向けに、やわらか食、カロリー調整食、水分補給食をお届けしています。
<a href="#">バランス株式会社</a>	高齢者の方々や飲み込みの弱いの方々のために、水分補給用ゼリー飲料や栄養補給用商品をお届けしています。
<a href="#">ヘルシーフード株式会社</a>	物性を調整したやわらかい食品の他、エネルギーやたんぱく質の補給ができる介護食品を多数取りそろえています。
<a href="#">ホリカフーズ株式会社</a>	FFK介護食はご家庭で手間のかかるミキサー食等を素材の味を生かして調理加工しています。
<a href="#">株式会社マルハチ村松</a>	おいしさにこだわり“何を食べているかがわかる”ゼリー状の「おかず、煮ごりシリーズ」を中心に取りそろえています。
<a href="#">マルハニチロ株式会社</a>	“食を通じて健康を応援する”をコンセプトに創られたブランド『メディケア食品』を展開しています。
<a href="#">株式会社宮源</a>	どなたでも簡単においしくて食べやすい介護食を作ることができる「ミキサーゲル」、「粥ゼリーの素・宮源のお粥」、「宮源のドリンクゼリー緑茶・ほうじ茶」などの商品をお販売しています。





# 介護・とろみ調整販売会社一覧

介護食品を取り扱う小売・通信販売会社	
株式会社療食サービス	食材のやわらかさに配慮した嚥下調整食品、流動食品、栄養補給食品等を約1400点取りそろえています。
株式会社ヘルシーネットワーク	約90社、2300点以上の商品を取り扱う、介護食・治療食専門の通販会社です。病院・施設等で利用されている食品を1個単位からご自宅へお届けします。

とろみ調整食品の販売会社一覧(50音順)	
キッセイ薬品工業株式会社	「新スルーキング」、スルーソフトQ」などや液状の「スルーソフトリキッド」を販売しています。
キュービー株式会社	「トロミファイン」は、飲み物にすばやくとろみをつけ、適度なとろみで飲みやすくなるように調整できる商品です。
株式会社クリニコ	「つるりんこシリーズ」は、飲み込みやすさ、安定したトロミの質、使い勝手の良さにこだわりました。また、無味無臭で本来の味を損ないません。
日清オイリオグループ株式会社	とろみ調整食品のバイオニア「トロミアップシリーズ」や「あっというま！ゼリー」など、独自の技術を活かした商品をそろえています。
ニュートリー株式会社	「ソフティアS」などの溶解性と分散性を考慮し、飲み込みやすいとろみ調整食品を販売しています。
ヘルシーフード株式会社	ダメになりにくく、初めての方も安心の「トロミスマイル」をはじめ、すばやくとろみがつくタイプ、濁りにくいタイプ等、特長別にご用意しています。
ホリカフーズ株式会社	「とろとろトロミー」はキシロオリゴ糖配合。風味を損なわずさっと溶け、素早くとろみ力を実現します。
株式会社宮源	「トロミファイバー」は、食べ物本来の味・香り・色彩を損ねません。おいしさで選ばれているトロミ調整食品です。難消化性デキストリンを配合しています。

とろみ調整食品を取り扱う小売・通信販売会社	
株式会社療食サービス	お食事やお飲み物に手軽にとろみを付ける事ができるとろみ調整食品を約90点取り揃えています。
株式会社ヘルシーネットワーク	約90社、2300点以上の商品を取り扱う、介護食・治療食専門の通販会社です。病院・施設等で利用されている食品を1個単位からご自宅へお届けします。