

## 「飲み込みやすい」食べ物

### ●とろみのある液体状



ポタージュースープ



ネクター状(りんご・バナナ・もも)



シチュー

### ●おかゆ状



粥(パン粥)

### ●均質でまとまりのある物



ヨーグルト



アイスクリーム



温泉卵

### ●マッシュ状



マッシュポテト(かぼちゃ)

### ●ゼリー・プリン・ムース状



ゼリー



プリン



卵豆腐



豆腐

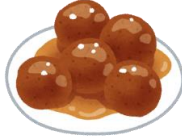


ムース

### ●メンチ状



ハンバーグ



肉団子



魚のすり身

## 【トロミのつけ方】〜〜〜ダマを防ぐポイント〜〜〜

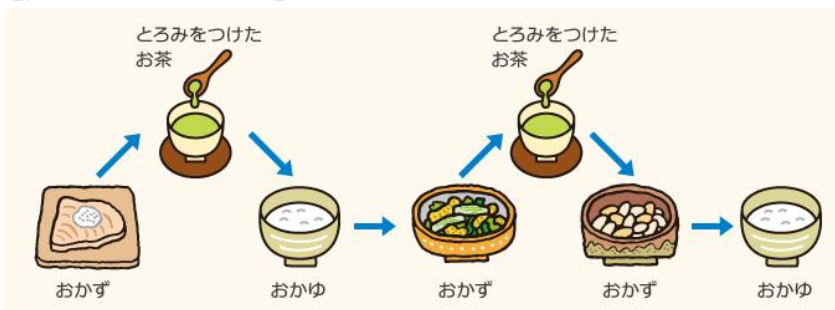
(方法1) 飲み物(汁物)をすばやくかき混ぜながらトロミ調整食品を入れる

(方法2) コップに先にトロミ調整食品を入れておき、勢いよく飲み物などを注ぐ

※トロミを追加したい時は、別に濃いめのトロミ液を作り、加えながら混ぜる



## [食べ方のポイント]



食事ととろみをつけたお茶を交互に食べることで、口の中や喉に残ったものを押し流し、誤嚥を防ぐ役割があります。同時に不足しがちな水分を補給できます。

●1回の食事時間は30分程度を目安にしましょう  
長くなるようであれば、食事の回数を増やします

●一口目は味のしっかりしたものや冷たい物から

※最も誤嚥が起こりやすいのは

準備運動ができていない「食べ始め」と  
疲れが出てくる「食べ終わり」

⇒ 最も嚥下しやすい物から食べてもらいましょう

例) 適度にトロミをつけた水分、ゼラチンゼリーなど

