

「噛みやすい」食事と「飲み込みやすい」食事は少しちがうところがあります。
食べやすい食事を作る時の参考にしてください。

かたいもの



生野菜、焼肉、ごま、
さくらえび、ナッツ類 等

繊維の強いもの



青菜類・ごぼう・筍
かんきつ類の房 等

調理の工夫（加熱する、
すり潰す、繊維を断つ
等）で使うことができ
るものもあります。

加熱してもやわらかくならないもの



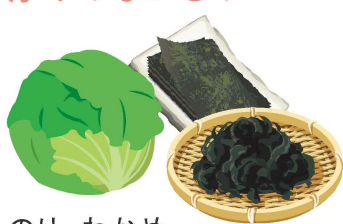
練り物、こんにゃく類、貝類、イカ・タコ類、
ハム類、油揚げ、キノコ類、長ネギ 等

パラパラとまとまりにくいもの



ふりかけ、きな粉、佃煮、長ネギ 等

厚みのないもの



のり・わかめ、
レタスや薄切りの野菜 等

パサパサしたもの



パン、ふかし芋、
ゆで卵（黄身）、焼魚 等

すっぱいものやサラサラの液体



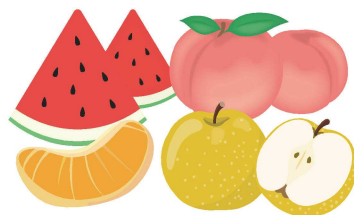
酢の物、レモン、水やお茶 等

注意

二相性の食べ物



液体と固体の
混じった汁物 押すとサラサラの
汁が出る煮物 等



食べながら果汁が出る果物

食べ方注意

詰まりやすい食べ物



もち、飴、めん類 等

※表示されている食材は一例です

参考文献

鷲澤尚宏、関谷秀樹編.ニュートリションケア2022年秋季増刊 これだけで分かる!摂食嚥下障害と誤嚥性肺炎、メディカ出版、2022、
第4章 5嚥下調整食をつくる時の注意点・水分調整時の注意点（小城明子.）p129-131

日本摂食嚥下リハビリテーション学会編.eラーニング対応 第5分野 摂食嚥下障害患者の栄養Ver.3.医歯薬出版株式会社、2020、p.83-85

発行者：福井県・一般社団法人 福井県歯科医師会（福井県在宅口腔ケア応援センター）・公益社団法人 福井県栄養士会