

リハビリ通信 『嚥下調整食分類2021について』

～いつまでも美味しく食べるために～



最近食事でもせる、食材が噛みにくいと感じたことはないですか？
年齢を重ねると食べ物を噛む力や飲み込む力が低下することがあり、食事の形態を調整しなければ上手に食べられないことがあります。

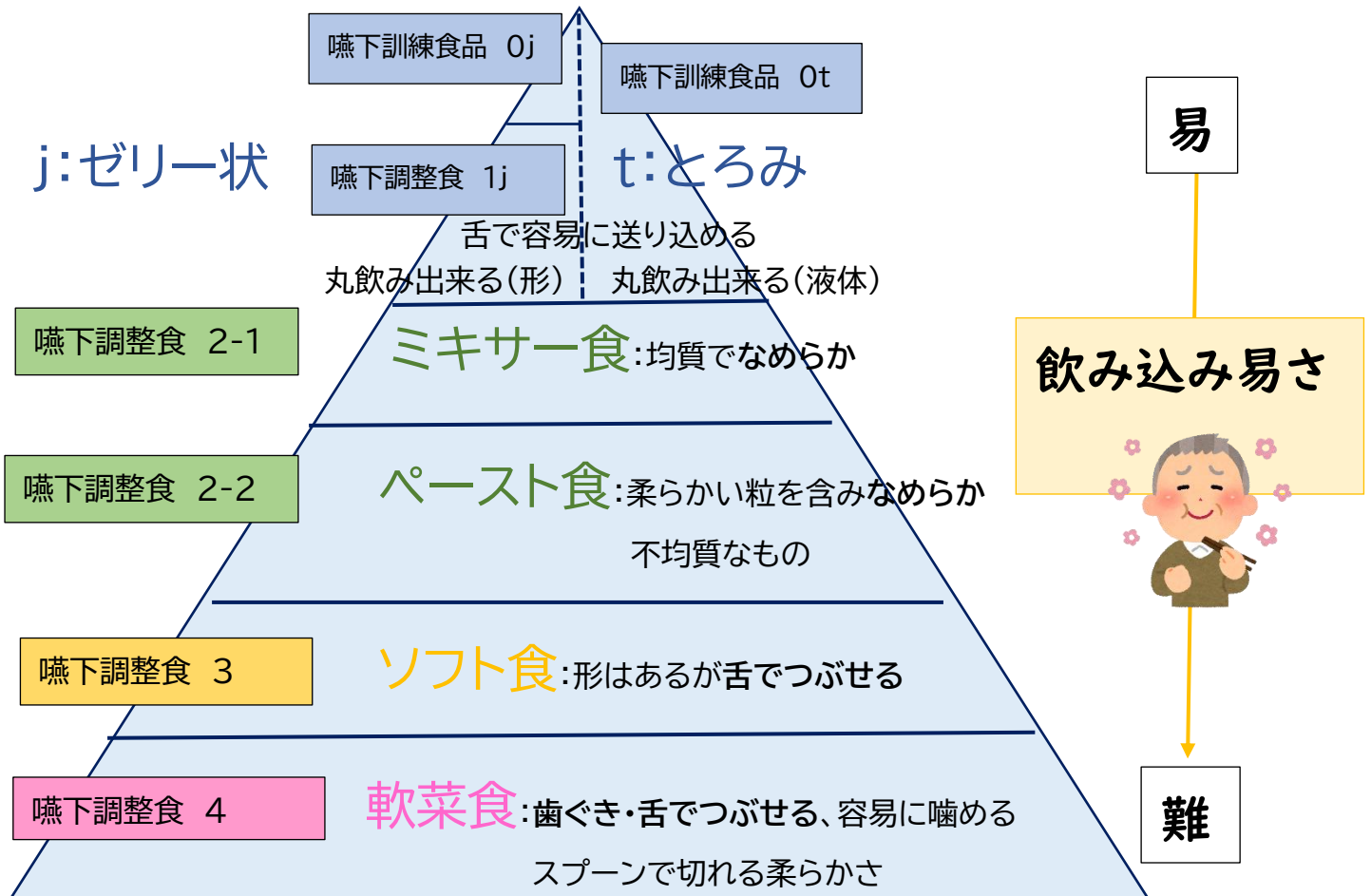


今回ご紹介する嚥下食とは、飲み込みや咀嚼といった飲み込みの機能の低下がみられる場合に、飲み込みの機能のレベルに合わせて飲み込みやすいように形態やとろみ、食塊のまとまりやすさなどを調整した食事のことを言います。

嚥下食(嚥下調整食分類 2021)は病院や高齢者福祉施設、在宅の方が共有して使用出来る統一基準を定めており、分かりやすいピラミッド型になっているので身の回りの方の適切な食事形態の調整にぜひご参考・ご活用ください！

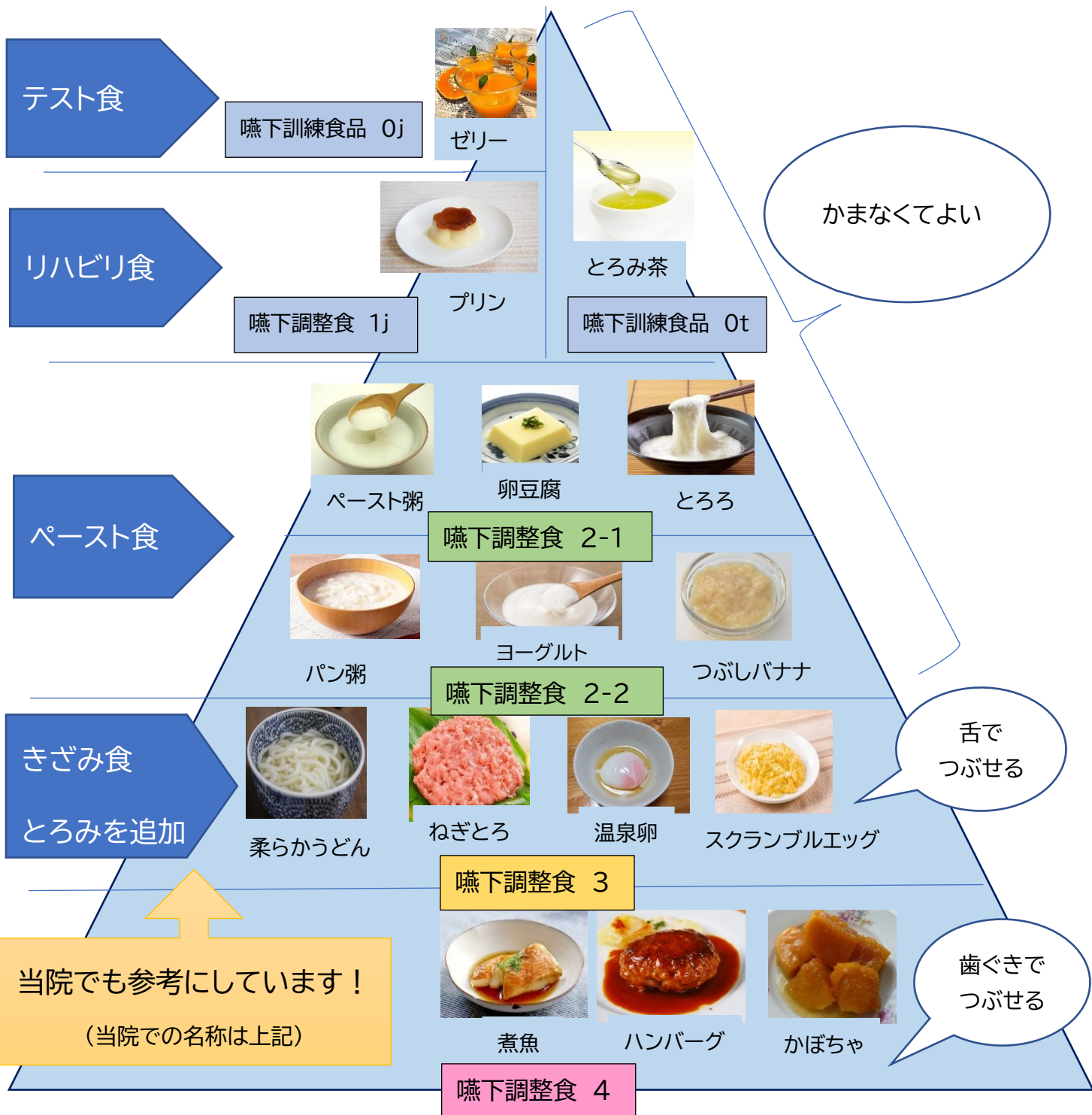
嚥下調整食分類 2021

それぞれ0～4まで食材の飲み込みやすさによって区分が決められています。



実際の食事を例にすると以下のピラミッドのようになります。

最近、飲み込みづらくなってきた、むせることが増えてきた、噛む力が弱くなってきた…などがあればピラミッドの頂上に向かって、食事の形態を飲み込みやすいものに調整するのがベストです。



☆悩んだ場合は専門家へご相談を

日常生活で食事中に時々むせる、食材が噛みにくいなどの症状が出ている場合は、食べる機能が衰えているサインです。最近、飲み込むことがおかしいと違和感があった際は放っておかず専門の医師・歯科医師・管理栄養士・言語聴覚士などにご相談ください。

文責：山本 有華里(リハビリテーション部 言語聴覚士)