

**調理師のための嚥下調整食研修 Q&A 集**  
(令和 4 年度追加版)

**Q1** 飲料へのとろみづけは、薄ければ薄いほど誤嚥しやすいということでしょうか。また、のどの機能が衰えている方は、基本的にとろみが濃いほうが飲み込みやすいのでしょうか。

A とろみは濃いほうが良いわけではありません。その方の嚥下機能によって、適当なとろみの程度は異なります。薄いとろみでも問題ない方もいらっしゃいますし、濃いとろみでないと誤嚥してしまう方もいらっしゃいます。

とろみをつけるのは、のどの飲み込みの準備に時間がかかる方への対応です。飲料にまとまりをもたせ、流動性を押さえることで、のどに流れ込む速度が遅くなります。そのため、のどの飲み込みの準備と、飲料ののどへの到達がちょうど良いタイミングになります。これにより誤嚥を防ぎます。

ですが、必要以上にとろみを濃くすることは、口の中やのどに残って、それらを誤嚥する可能性が生じますので、勧められません。

普段召し上がっているものなど、普段の状況をお聞きすれば、とろみの程度の目安もわかると思います。それでも適当なとろみの程度がわからない方には、中間のとろみを目安にとろみづけをすると良いと思います。事故を起こさないためにも、お客さんとよく話をすることが大切です。

**Q2** とろみの段階の確認方法を教えてください。

A とろみの段階の確認方法については、飲んだ時や口に含んだ時の感覚と、食具で扱った時の感覚の両方で確認することをお勧めしています。(テキスト 19 頁)

このほか、簡易の評価方法として、シリンジ残量テストやライン・スプレッド・テスト (LST) というものがあります。シリンジ残量テストは、10mL のシリンジにとろみ液を入れて、10 秒間で自然落下する量进行评估する方法です。LST は、専用の測定板があり、その上で内径 30mm のリングにとろみ液を 20mL 入れ、リングを引き上げた 30 秒後にどのくらい広がるかということ进行评估する方法です。厨房で、その都度評価する方法としては現実的ではありませんが、詳しいことをお知りになりたい場合は嚥下調整食分類 2021 の本文をご覧ください。

**Q3** とろみづけに用いるとろみ調整食品はどのようなものを使ったらいいのでしょうか。

A とろみ調整食品には多くの商品がありますが、主な原料でデンプン系、グァーガム系、キサンタンガム系と、大きく3種類に分けられ、それぞれ特徴があります。(テキスト28頁)

市販品の多くがキサンタンガム系のものです。これらは、見た目、におい、味への影響が少なく、嚥下障害の方にも飲みやすいとろみに仕上がるという特徴があります。グァーガム系は、少量でとろみがつきやすい特徴があります。ただ、原料による匂いが多少残っているため、味への影響が気になります。デンプン系というのは、加工デンプンのことで、水に溶けやすくなっていますが、比較的片栗粉と似たようなとろみの感じになり、デンプン分解酵素の影響も受けます。添加量は他よりも多く必要となり、濃いとろみになってくるとべたつきが気になる商品もあります。

それぞれの特徴を踏まえ、用途に応じて選択されると良いと思いますが、キサンタンガム系の一般的に市販されてるものが比較的使いやすいのではないかと思います。

**Q4** レンコンやゴボウ、筋の強い野菜は避けた方が良いでしょうか。

A 調理次第で用いることができます。例えば、レンコンは湯がいてからすりおろすと、繊維が気にならなくなります。重曹により繊維をやわらかくする方法もあります。下処理としてまぶしたり茹でる際に加えたりしますが、多すぎると苦味が出ますので、気を付ける必要があります。

**Q5** ペースト状にしても、ざらざらした感じが残ります。どうしたらなめらかに仕上がりますか。

A ざらざらした感じが残る場合には、裏ごしして、なめらかに仕上げます。油分や水分の少ないものは、ペースト状にする際に油分や水分を少量加えると、仕上がりが改善します。なお、調理器具により仕上がりも異なります。例えば、プロセッサーなどは、刃の数や向き、回転数により、なめらかさが異なります。

**Q6** 西洋料理はさまざまなソースがあります。嚥下調整食で活用できますか。

A 西洋料理のうち、ルーを使ったようなソースは嚥下調整食にぴったりです。今 80 代、90 代の方々が、元気なころに食べていたフレンチでは、そのようなソースが主流だったと思いますので、特に喜ばれるのではないかと思います。

そのほか、ポタージュもそのまま嚥下調整食として通用すると思いますので、お店で試していただければと思います。

**Q7** 鰻の山椒、中国料理での胡椒など、香辛料を使いますが、香辛料は嚥下調整食にとってどうでしょうか。

A 香辛料を使ってはいけないということはありません。嚥下障害のある方に限らず、香辛料が口に残る、のどに張り付くという状況は、刺激を強く受けるため避けたいです。例えば山椒は、上にパラパラと振ると思いますが、食材によくなじませてその山椒だけがのどに残ることがないようにしていただければ良いと思います。

香辛料の刺激が嚥下の誘発に繋がって食が進むということもあります。

**Q8** コード 3 の嚥下調整食を提供する場合、違うコードの料理は提供しないほうが良いでしょうか。

A コード 3 以下（コード 0～コード 3）であれば、提供してかまいません。コード 3 といったら、1 食すべて、コード 3 の料理で構成しなければならないわけではありません。食事というのは 1 つの料理だけではなく、それぞれ異なる食感のごはんやおかず、スープなど、様々な料理で構成されていますので、全部をコード 3 の料理にする必要はありません。

また、学会分類の各コードは、はっきりと分かれているわけではありません。境界辺りはどちらともとれるものがあり、コード 2 であってもコード 3 よりのももあるというイメージです。

コード 3 の嚥下調整食の場合、コード 4 よりコード 3 のもの、コード 2 のものなどを組み合わせ、あえて食感の違いをつけてあげると、楽しさ、おいしさにつながると思います。

例えば、調理例の鰻重ですが、鰻は皮を外し、やわらかく仕上げているので、鰻によりませんが、コード 3、コード 4 よりどちらかになると思います。ごはんは、米粉とパフを使っているため、コード 2-2 もしくはコード 3 です。調理例の鰻重のコードは、鰻とごはんとのコードのうち、数字が大きいほうとなりますので、コード 3 かコード 4 より料理ということになりますが、鰻とごはんとして食感の違いを楽しむことができます。

**Q9** 嚥下調整食をお客様に提供するに当たって、どのように対応したらいいのか、具体的な事例を教えてください。

A 山形県鶴岡市での事例です。高齢者施設に入居している80代の男性が、「どうしても郷土料理の孟宗汁が食べたい、思い出の味のたけのこが食べたい」ということで、施設の管理栄養士さんからか孟宗汁を作ってくれないかという依頼がありました。普段はたけのこや一部の海藻は召し上がっていない方です。

たけのこは歯ごたえが一番大事なので、その歯ごたえを味わえない方にどう喜んで食べてもらうかということで、試行錯誤を重ねました。最終的にはすりおろすことにして、医療用のゲル化剤でたけのこの形に再成形して、見た目はほぼ鶴岡の郷土料理の孟宗汁と同じものとして提供することができました。大変喜んでいただきました。

最初は、たけのこをすりおろして、“たけのこまんじゅう”で良いのではと思いましたが、試作して食べてみて、おいしいけれど孟宗汁じゃないと気付きました。おいしくても、その方が食べたいものは孟宗汁であって、たけのこまんじゅうではない。その方が何を求めているのか、どうやったら喜んで食べてもらえるのか、それだけを考えて試作を繰り返し、その結果、喜んで食べてもらうことができたということです。

その方とは、事前に電話で何度もお話ししました。「普段どのようなものを食べてますか」、「主食はお粥ですか、全粥ですか、何粥ですか」、「何か好きなものはありますか」、「嫌いなものはありますか」、「アレルギーはありますか」など、とにかく打合せを何度も綿密にしました。

この方以外にも、入院されている方で嚥下障害のある方の場合は、病院に嚥下調整食を提供していいか確認をしています。

このように、通常のお客様より手間のかかる作業をして嚥下調整食を提供しています。それほど需要があるかといわれると、月に大体2、3件くらいしかありませんが、恐らくこれから必ず増えていくと思います。嚥下調整食とは何か、嚥下障害とは何かということをしかりとご理解いただいて取り組んでいただき、それぞれのお店でおいしいお料理を提供していただけたらと思います。

**Q10 嚥下調整食を実践していくうえで、大事なことってなんでしょう。**

A 嚥下調整食ですので、食べる人に合わせて、食べやすく調整していただくということがとても重要にはなりますが、性状を調整するために、水分を加えたりとろみ調整食品やゲル化剤を加えたりすると、個々の素材の味から変わってしまい、おいしさが失われることがあります。これは大変残念だなと思います。

嚥下調整食は、確かに性状を調整したお食事で、その性状の調整はとても大事ではありますが、食事ですので、やはり食事としてのおいしさは重要です。もちろん、十分な栄養を含んでいることも重要です。おいしくて、栄養もあって、さらに性状を調整するということが、大変欲張りではあるのですが、それを目指していただきたいです。特においしさに関しては、皆さん調理師の方はたくさんの技術、知識、ご経験をお持ちだと思いますので、そういったところに期待をしています。