

調理師のための嚥下調整食研修Q&A集

Q1 嚥下調整食で大事なことは何でしょうか。

A 嚥下調整食は、食べる方に合った性状に食べやすく調節することが重要です。その方に合うように「やわらかさ」・「くっつきにくさ」・「まとまりの良さ」を調整します。また、味や見た目なども重要です。食事が食べられないと、低体重や低栄養状態になってしまうため、おいしく食べていただくことが大事です。

Q2 筋力が落ちて飲み込む力が低下した人の「舌でつぶれるかたさ」は、どう解釈したらいいでしょうか。

A 「舌でつぶす」とは、舌を上あごにつけて食べ物をつぶす、ということです。ですので、奥歯を使わず舌と上あごで抵抗なく押しつぶせる状態とってください。舌でつぶす力は「舌圧」といって、食べる機能の評価に使われ、摂食嚥下機能が低下している方は健常な方に比べるとかなり弱くなっています。

Q3 嚥下調整食は、「やわらかいもの」だと思のですが、「鳥のから揚げ」(テキスト 42 頁)のように衣のついた揚げ物でも良いのでしょうか。

A 工夫は必要になりますが、揚げ物でも嚥下調整食になります。工夫のポイントは 2 つあります。1 つは種をやわらかくすることです。テキストの例はミンチを使い、さらに卵白を合わせており、やわらかい仕上がりになっています。もう 1 つは衣をしっとりさせることです。フリッターや天ぷらのように水分の多い衣を用いたり、カリッと揚げたものをつけ汁、ソース類等に漬けて、衣をやわらかくしてから提供したりします。揚げる温度が高すぎると衣が硬くなるので注意が必要です。

Q4 繊維の強い食材は、どのように利用すればよいでしょうか。例えば、長ねぎ、白髪ねぎは喉に引っかかりそうですが、みじん切りしたものは気管に入ってしまうそうです。

A 繊維の強い食材は使用を悩みますね。基本は繊維が短くなるように切ります。白髪ねぎは繊維が長いままですので、噛むことも飲み込むことも難しく、使用しない方がいいです。長ねぎをみじん切りする場合は、口の中でバラバラにならないよう、和え衣や餡などでしっかりとまとめ、誤嚥を防ぎましょう。長ねぎの代わりに、玉ねぎをすりおろしたものや、長ね

ぎの香りを大切にしたいのであればネギ油を使用する方法もあります。

ごぼうやれんこんなどは、繊維を短く切った上で、重曹やたんぱく質分解酵素を使って下茹ですると、やわらかくなります。

Q5 炊いた大根を潰すと、中からゆるい水分が出てきます。この離水をどうすればいいでしょうか。

A 大根のふろふきとか、おでんの大根とか、煮物の大根ではやはり一番気をつけたいのは「離水」です。そこで、炊き合わせにしてもおでんにしても餡をかけます。厚みを半分にするなど、口に取り入れる大きさを小さくすることで、離水を少量にとどめる工夫も良いでしょう。

Q6 魚料理についてですが、鮭などを煮たり蒸したりしてそれをミキサーで攪拌してとろみ調整食品を使ってまとめているんですが、ザラザラ感がすごく残ります。回避するためにはどのような調理をした方がいいでしょうか。

A 魚は、ザラザラ感が残りやすいと思います。市販のすり身やはんぺんを使う、攪拌時に入れるつなぎを工夫することでより滑らかに仕上がります。

魚や肉のようにたんぱく質の繊維が残りやすい食材をミキサーにかけてなめらかに仕上げするには、ミキサーの選択、ミキサーのかけ方がポイントになります。家庭用のミキサーは刃の回転速度が遅いものが多いです。業務用のミキサーにも、フードプロセッサー、ミキサー等種類により料理の量や水分量に注意が必要です。業務用のミキサーを使っているのであれば、攪拌時間が足りないのかもしれませんが。冷凍粉碎調理機のパコジェット®のようなものもあります。

Q7 とろみ調整食品でつけたとろみは、水溶性片栗粉でつけたとろみと違いがありますか。食べた時の違和感などはありませんか。

A 違和感はありません。水溶性片栗粉によるとろみは時間が経つとゆるくなってしまうことがありますが、とろみ調整食品でつけたとろみはそのような変化はありません。

多くのとろみ調整食品は、主原料がキサンタンガムで、水溶性片栗粉でつけたとろみよりもツルンとした透明なとろみがつきます。ほかにグアーガムが主原料になっている商品もあり、これはマメ科の植物から取っているものなので、ちょっと匂い・味がありますが、味が付いたものにとろみをつけるのであれば、気になるほどではありません。加工デンプンが主原料のとろみ調整食品のとろみは、水溶性片栗粉によるとろみと似ています。

Q8 ゲル化剤はなかなか使ったことがないですが、仕込みに時間がかかるときに大量に作って真空パックにして冷凍する。お客様が来た時に温め直す。そういった時に、ゲル化剤というのは例えば水のように戻りやすいとか、何か注意事項がありましたら教えていただきたい。とろみ調整食品を冷やして冷凍してまた戻すとなると何か使いにくい部分とかありますか。

A ゲル化剤により、冷凍できるものとそうでないものがあります。冷凍できるものでは、凍後再度加熱することでいったん溶けて液体に戻り、それを冷やし固めることで変わらない性状を再現できます。冷凍できないものは、解凍後の物性が変わってしまいます。いろいろな製品がありますので、目的に合わせて選ぶことが大切です。とろみ調整食品については、加熱が不要で、混ぜるだけでとろみが付きますので、作り置きするメリットはあまりないと思います。衛生面を考慮し、その都度のとろみ調整をお勧めします。

Q9 臭みを消すときに使う香辛料の使い方はどうするのがいいでしょうか。鰻にかける山椒のように風味付けに香辛料を用いても良いのでしょうか。

A 香辛料は、臭み消しや風味づけに少量を使用する分には問題はありません。ただし、香辛料だけがのどの粘膜に張り付くことがないように、食材にしっかりとなじませましょう。ちなみに、嚥下反射の誘発に唐辛子のカプサイシンが有効だとされています。

Q10 赤ちゃんが食べる離乳食と嚥下調整食の違いというのが何かあれば教えていただきたい。

A 嚥下調整食と離乳食の違いのひとつは、「味」です。赤ちゃんは味覚の形成期でかつ腎臓の機能の未発達なため、離乳食は薄く味つけます。一方、高齢者は味を感じにくくなるため、嚥下調整食ではしっかりと味つけします。

また、離乳食では、離水を考えていませんが、嚥下調整食では誤嚥の予防のために、離水を防ぐ工夫が重要です。

Q11 介護施設の調理師をやっています。施設ではきざみ食にとろみをかけてる方もいらっしゃるんですが、とろみは必要なのでしょうか。

A 「きざむ」という行為は、前歯でかみ切ったり、奥歯でかみ砕いたりするのを助けています。しかし、飲み込むためには、奥歯と舌を使ってすりつぶしながら唾液と混ぜ合わせ、まとめる必要があります。それを助けるために、とろみをかけてまとめやすくしています。やわらかくまとまっている料理であれば、とろみをかけなくても食べることができると思います。例えば、とんかつはきざむのではなく、やわらかいメンチカツにする等です。とろみ調整

食品やゲル化剤を用いなくても嚥下調整食となる料理はたくさんあります。

Q12 お客様の様々なリクエストに対応するためにはどうすればいいでしょうか。

A しっかりコミュニケーションを図り、お客様の食べ物の嗜好や食事形態は何か等を前もって把握しておくことが大事かと思います。普段召し上がっているような状態のものをどういう形でお客様に提供して喜んでいただけるか、そうして楽しい食事の時間を過ごせるように努力することが大事です。