

飲み込みやすくするポイント

むせたり、のどにつまりやすい食感の食べ物

パサパサ

ぱさつきやすい

パン  カステラ
いもなど

ボロボロ

ばらけやすい

ごはん粒、そばろ
かまぼこ  など

サラサラ

むせやすい

水、お茶 
ジュースなど

ペラペラ

はりつきやすい

のり  わかめ
青菜類など

粘り気の強い“もち”や、噛み切りにくい“いか”“たこ”などにも注意が必要です。

飲み込みやすく
するポイント

1

適度な水分を含ませて
ぱさつきを防ぐ



2

ツルンとさせて
のどごしをよくする

ゼラチンなどで固める



3

とろみをつけたり、
油脂でまとめて
ばらけるのを防ぐ

例) ・あんをからめる
・マヨネーズなどで和える



4

液体には
とろみをつけて
むせを防ぐ



とろみ調整食品が便利!

5

食べやすい形状にする



する・つぶす



一口大に切る

刻み食は口の中でばら
けないよう、あんでまと
めるなど工夫が必要

6

やわらかく煮込む



楽しい食事は心と体に栄養を
与えます。調理をちょっと工夫
すれば、おいしく食べられま
すね!