

# 好きな飲み物を楽しむ、やさしいサポート

監修:ふれあい歯科ごとう代表 五島朋幸先生/協力:Kery栄養パーク代表 稲山未来先生/発行:キューピー株式会社/編集・制作:メディバンク株式会社

## いつもの飲み物を飲みやすく、いつまでも安心して楽しむために

水やお茶で「むせる」「のどにひっかかる」と感じたことはありませんか。飲み込みやすさを支える「とろみ」について、まずは知ることから始めましょう。

とろみ調整食品のご使用前には医師・歯科医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

### 「飲み込み状態」チェック

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水やお茶でむせることがある<br>(飲みづらさ)   | <input type="checkbox"/> 水分を控えがち                |
| <input type="checkbox"/> 食事中に咳き込むことが増えた             | <input type="checkbox"/> 痰が増えてきた<br>(治療が必要な場合も) |
| <input type="checkbox"/> 食後に声がかすれる<br>(のどに残っているサイン) | <input type="checkbox"/> 食事にとっても時間がかかるとなった      |

ひとつでも当てはまったら、「飲みやすさへの工夫」について知るタイミング。  
そのひとつが「とろみ(粘度)」の工夫です。

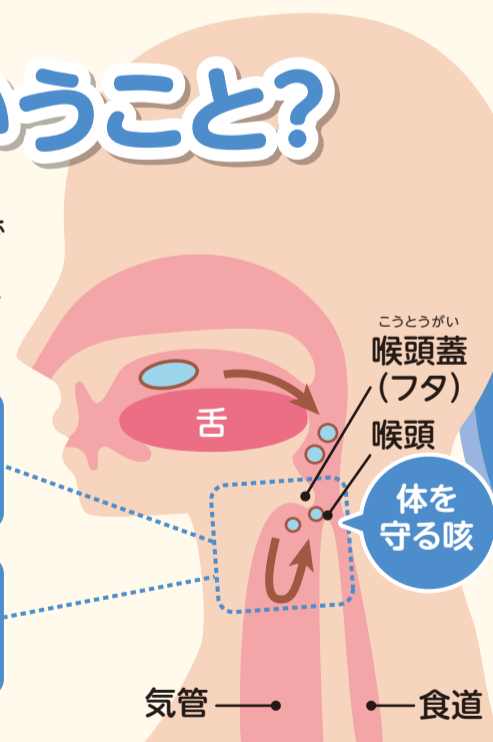
毎日の暮らしの中で、こんなことはありませんか？



## “むせる”ってどういうこと？

むせるとは、気管(息の通り道)に入りかけた物を、咳で外へ押し戻す防御反応です。のどの働きが衰えると、以下の理由でむせやすくなります。

- 1 年齢とともに喉頭蓋(フタ)が閉じる動きが遅れ、飲食物が気管に入りやすくなる。
- 2 咳の力が弱まり、気管に入った物をうまく押し出せなくなる。



## とろみがあるとどう変わる？

- 飲み物の流れがゆっくりになる
- 飲み込みをサポート



### コラム 家族ができること

例えば、飲むときに無理な姿勢にならないよう工夫されたカップを使う、背筋を伸ばしてあごを軽く引く姿勢をとるなど、家族が環境をひと工夫してあげることでより飲みやすくなります。また、「こうしてみようか？」などとやさしく声をかけながら寄り添い、安心できる雰囲気をつくることも大切です。

### とろみ=やさしさの技術

とろみによる工夫は、のどにやさしく、毎日の安心につながります。とろみは「老化」や「介護」のしるしではなく、むせやすい方への配慮です。



## やってみよう! 「飲みやすさ」への3ステップ

1



入れる

コップ1杯(150mL)にとろみファイン\*  
1本(1.5g)を目安に入れます。

\*飲み込みを助けるために、食べ物や飲み物に加えて混ぜるだけで適度なとろみをつけることができる食品です。

2



混ぜる

スプーンで15~20秒ほど  
しっかり混ぜると、少量でも  
なめらかなとろみがつきます。

3



なじませる

飲み物によって、つき方や時間は  
異なりますが、3分程度待つて  
とろみがついたら完成です。

## キューピー やさしい献立 とろみファイン

- 1袋10本入りで携帯に便利。“まずは試すだけ”ができる。
- 計量する必要がないため、家族内で濃さがバラバラにならない。
- おいしさはそのまま、飲み物や食べ物の味や香りを変えない。
- 水やお茶、牛乳やスープなど飲み物を選ばず、ホットでもアイスでも使える。

消費者庁長官の許可を受けた特別用途食品 えん下困難者用食品「とろみ調整用食品」です。

【許可表示】本品は、えん下(飲み込み)を容易にし、誤えんを防ぐことを目的とした食品です。

えん下が難しい方のとろみの調整に適しており、水・お茶・濃厚流動食を飲み込みやすく、食事をまとまりやすくします。



ご使用前には医師・歯科医師・看護師・管理栄養士にご相談ください。

### 炭酸飲料にとろみをつけるコツ

炭酸飲料やノンアルコールビールはとろみがつきにくく、あきらめてしまいがちです。そんなときは、半分に分けて片方に濃い目のとろみをつけてから、残りをそっと混ぜてみましょう。炭酸を保ちながら、とろみをつけることができます。



### よくある質問 Q & A



- Q とろみをつけるときに気をつけることは?
- A とろみをつけすぎると、飲みにくく感じる場合があります。なじむ前に追加せず、状態を見ながら調整しましょう。
- Q 長時間置いておいても大丈夫ですか?
- A 大丈夫です。時間が経っても、とろみの状態は安定しますが、飲み残しは長時間置かないようにしましょう。

### “気づき”から始める3つのきっかけ

1

体験としてのとろみ



とろみはポタージュやあんかけなど、なじみのある口当たり。ご家族で一緒に試してみましょう。

2

必要な場面でのとろみ



外出や外食時の水分補給、疲れて飲み込みづらい時など、日々の暮らしの中で必要なとき、すぐに使えます。

3

未来へのとろみ



今後の飲み込む力の低下に備え、自分に合った方法を見つけることで、好きな飲み物を無理なく楽しめます。

気になったタイミングで「飲みやすさへの工夫」を始めることは日々の食事サポートの一助になります。

キューピー株式会社 とろみ、それは安心とやさしさのしるし。



緊急時の  
連絡先

施設名			
電話		担当者	