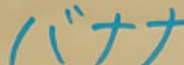


食欲の秋・お正月 もきますね むせず 咳こまず 上手に 食べましょう

むせにくい、咳こみにくいのはどちらでしょうか？

- 木綿豆腐 VS 絹ごし豆腐
- 酢のもの VS 和えもの
- おかゆやお茶漬け VS 印かけご飯、とろろ飯
-  ブドウ、 スイカ、 プチトマト VS  バナナ



- 野菜いため VS 酢豚
- かき玉汁やポタージュ VS お吸いものやみそ汁
- めかぶやもずく VS 味付けのウヤひじき
- そば、ラーメン VS とろろそば、五目あんかけラーメン

野菜いため
大ききも硬さも違う食材が口内ではばらばらになりやすい。

かき玉汁
とろろがある。口内で食べやすくなる。

めかぶ
とろろとしているので食べやすい。

そば
そばはすすって食べる。とろろがある。口内で食べやすくなる。



五目あんかけラーメン
めんは短めに切って、ソースを絡め、一口で食べやすい。とろろがある。口内で食べやすい。

かきこむ、大口をあける  早食いは NG、ダメ

- 高齢者が口ににいれる量の正解は **小さじ1杯ほど**
- ひとくち分をしっかりと舌の上にのせてきちんとのみ込む

自然に飲み込める量を確認



一口分をしっかりと確認して口に運ぶ。口いっぱいには入れず、控えめに。きちんと飲み込んでから次に。

スプーンもおすすめ。少し小さめを選び、適量が舌の上にのる物がいい。

激辛は NG、過度なメリハリ味を

