

# 嚥下障害のある方が準備しておきたい非常食

地震等の災害時は、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられる可能性があります。特に、嚥下障害のある方がいらっしゃるご家庭では、普通の非常食や避難所等で配られる食事が利用できない場合がありますので、**普段から専用の対応食品などを常時7日(21食)分程度多めに用意し、賞味期限内に古いものから順に回転させて入れ替えながら利用しましょう。**

平常時から準備しておきましょう

どのような状態の食事が食べやすいか、ユニバーサルデザインフードの区別に照らして、適する区分の食品の形状を知っておきましょう。

参照

【日本介護食品協議会】

URL: <http://www.udf.jp/>

水や他の飲料が飲みづらい(むせる等)場合は、ゼリー飲料やトロミ剤を用意して非常用持ち出し袋に入れておきましょう。

必要な非常食等

嚥下障害の程度に応じて用意しましょう！

缶切のいら  
ないタイプが便利

飲料水



主食



おかず



栄養補給ゼリー・トロミ剤など



右のユニバーサルデザインフード  
区分表の【かむ力・飲み込む力】を  
参考に選びましょう。

噛むことや飲み込むことに重い  
障がいがある場合や経管栄養の  
方は、**経管栄養剤等を医師の  
処方により準備**しておく必要が  
ありますので、平常時から医療  
機関の専門家に相談しましょう。



主食とおかずを毎食組み合わせて、  
7日(21食)分揃えられるように、それ  
ぞれ必要な数量を用意しておきましょう。

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものは やや食べづらい	かたいものや大きいものは 食べづらい	細かくてやわらかければ 食べられる	固形物は小さくても 食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらいことがある	水やお茶が 飲み込みづらい
かたさの 目安	ごはん	ごはん~やわらかごはん	やわらかごはん~金がゆ	金がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮(とろみあんかけ)
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
調理例 (ごはん)				
物性規格	かたさ上限値 N/m <sup>2</sup>	5×10 <sup>3</sup>	5×10 <sup>4</sup>	ゾル：1×10 <sup>4</sup> ゲル：2×10 <sup>4</sup>
	粘度下限値 mPa·s			ゾル：1500 ゾル：1500

日本介護食品協議会

【区分1】  
容易にかめる



【区分3】  
舌でつぶせる



【区分2】  
歯ぐきで  
つぶせる



【区分4】  
かまなくてよい



栄養補助ゼリー  
・トロミ剤等

