

食べ物と調理方法のあるリスク

こんな食感には気を付けましょう！

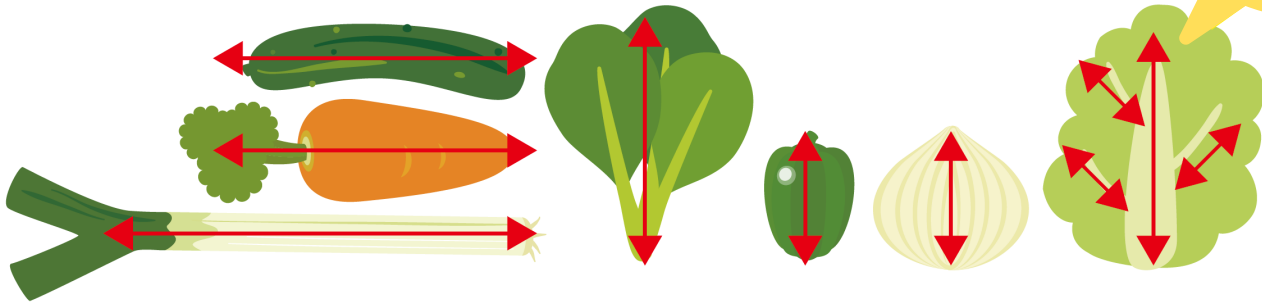
- ・ 硬い食品、薄くてペラペラな食品は噛みにくい。
(煎餅、厚みのある肉、りんご、梨、柿、フライなどの衣やハム、かまぼこなど)
- ・ ぽそぽそする食品は口の中でパラパラしてしまい、まとまりにくいです。
(粉吹き芋、ふかし芋、焼き魚、チャーハン、そばろなど)
- ・ はりつきやすい食品は喉に詰まりやすく上手に飲み込みができません。
(のり、わかめ、きなこ、もちなど)
- ・ さらさらした液体は口の中でまとまりにくく、喉へ一気に流れ込みやすいので誤嚥しやすいです。
(水、お茶、味噌汁、すまし汁など)



食べやすくする切り方

野菜など

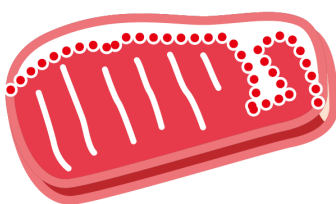
野菜などは繊維を断ち切るように切ります。



キャベツや白菜、レタスは葉脈に沿っている。

肉

肉は調理をする前に筋を切ったり除いたりします。



筋は脂身と赤身の間にあります。



鶏ささ身

鶏ささ身肉は、真ん中の白いものが筋です。

←→ 繊維の方向 筋