

# 大人の食育

## 食べる機能



食べることは 実は危険と隣り合わせです

食べる機能の低下はその危険のひとつで 低栄養や脱水に繋がって 体調を崩したり 誤嚥（食べたものが誤って気管に入ってしまうこと）や窒息を起こすことがあります

私たちが食べものを食べるには たくさんの動作が必要です

食べものを見る／熱さや硬さを判断する／口まで持ってくる／口に入れて唇を閉じる／噛み砕く すりつぶす／舌で左右に動かして唾液と混ぜ合わせる／飲み込みやすい塊にする／のどの方に送る／**息を止める**／舌を上あごに押しつけて飲み込む／鼻に逆流しないように蓋を閉じる／気管に入らないように蓋を閉じる／食道の入り口を開ける／食道から胃へ絞り出すように移動させる／**息をする**

これらの動作のうち 1 つでも不具合があると食べるが大変になってしまいます

大人の食育 食べる機能では 次のような内容をお伝えしていきます

- ・食べものが胃に入るまで
- ・食べにくい食べもの  
サラサラ パサパサ ポロポロ ペラペラ ベタベタ ジューシー
- ・食べやすくする工夫
- ・飲みやすくする工夫