

【刻めば安心】は本当？ 食形態の基本

「刻めば安心」は、半分正解で半分注意が必要です。食べやすくするために食材を細かく刻むことは有効な場面がありますが、刻めば刻むほど安全になるとは限りません。むしろ「刻み食」は、誤嚥（ごえん）や窒息のリスクが上がることもあります。

理由は大きく二つあります。まず、刻んだ食材は口の中でまとまりにくく、バラバラになって喉の奥へ散りやすいこと。もう一つは、刻んだ分だけ表面積が増え、乾きやすくなることです。パサついた小さな粒は、飲み込むタイミングが合わないと気道側へ入り込みやすくなります。ご家庭でも、刻んだ海苔や炒り卵、ひき肉、みじん切りの野菜などで「むせやすい」「口の中に残る」と感じた経験がある方も多いのではないのでしょうか。

では、食形態は何を基準に選ぶのでしょうか。私たちがまず見るのは「嚙む力」だけではなく、「口の中でまとめる力（食塊形成）」と「飲み込みのタイミング」、そして「姿勢や集中の状態」です。嚙めても、まとめられなければ安全に飲み込めません。逆に、嚙む力が弱くても、適切な形態（例：やわらかく均一で、適度に水分があるもの）なら安全に食べられることもあります。

施設では、単に“刻む／刻まない”の二択ではなく、「一口量」「水分の含み」「硬さのムラ」「のど越し」を調整します。例えば、刻む必要がある場合でも、だしやあんでまとまりを作ったり、調理法を変えて繊維をやわらかくしたりします。また、食形態は食べる人の体調で変わります。疲れている日、口腔内が乾燥している日、風邪気味の日は、いつもよりむせやすくなることがあります。

「刻めば安心」ではなく、「その人に合う形に整える」が基本です。ご家族の皆さまにも、日々の様子（むせ、食べる速さ、口に残る、飲み込みに時間がかかる等）をぜひ教えていただきたいと思います。食は毎日の楽しみです。安全とおいしさを両立するために、私たちは“形”を丁寧を選び続けます。