

## 春の味覚に潜む「落とし穴」？ 知っておきたい食べにくい食材リスト

春はおいしい旬の食材が並びますが、実は「噛む力」や「飲み込む力」が落ちている方には、難易度が高いものが多い季節でもあります。まずは「何が危ないのか」を知ることから始めましょう！

### ⚠️ 春の「要注意」食材3選



#### 1. タケノコ・山菜（ふき・わらび等）

- 理由：非常に繊維が強く、口の中でバラバラになりやすい（まとまりにくい）ため、しっかり噛み切れないと、大きな塊のまま飲み込んでしまい、窒息や誤嚥の原因になります。

#### 2. 桜餅・うぐいす餅

- 理由：お餅の「粘り」に加えて、周りの「葉（桜の葉）」が危険。葉っぱは薄くて喉に張り付きやすく、窒息のリスクが非常に高いです。

#### 3. アサリ・ハマグリ

- 理由：弾力が強く、噛んでもなかなか形が変わりません。いつ飲み込んでいいかタイミングが掴みにくく、「丸飲み」になりやすい食材です。

## STからのアドバイス

「噛み切れないな」「口の中に残るな」と感じたら、無理に飲み込まずに出す勇気も大切です。まずはご自身の「噛む力」に合っているか確認してみましょう。

# 食べにくい食材に負けない！「お口の準備」

繊維の強いものや弾力のあるものを安全に食べるには、  
「舌の力」と「噛む筋肉」が不可欠です。

## 舌の「送り込み」トレーニング

1. バラバラになりやすいタケノコなどを、喉へひとまとめに送るための練習です。
2. やり方：舌の先を上の前歯の裏につけます。そこから舌全体を上アゴに「ピタッ」と吸い付かせるように押し当てます。
3. 回数：5回繰り返す。
4. ポイント：「ポンッ」と音を鳴らすように離すと、より効果的です！

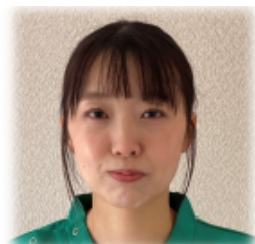
## 新しい仲間が増えました！




池田 将貴  
看護師



小倉 朋  
理学療法士



石井 彩花  
理学療法士



介護保険・医療保険・自費など  
全ての訪問看護・リハビリご検討の方は  
080-6910-8620（担当：中田）  
までお気軽にご連絡ください

ホームページは  
こちら



もっとP5リハが  
知りたい方はInstagram



P5訪問看護リハビリセンター  
センター長 中田耕平

☎ 080-6910-8620

☎ 050-3535-5783

✉ p5.k.nakada@gmail.com