

まごころ～栄養課だよりNo.20～H30年7月発行～

～嚥下食 <飲み込む力>～

飲み込みに問題が生じると、うまく食べられなくなり、食べられるものが制限され、食べる楽しみも障害されます。

●飲み込みに問題が起きているサイン

- ・食事中におせたり、咳き込んだりする。
- ・のどがゴロゴロ鳴る。
- ・熱がよく出る。
- ・痰がたくさん出る。
- ・食べるとすぐに疲れて全部食べられない。

●嚥下食を取り入れる(食べられるものが増える！)

- ・トロミをつける
液体やミキサー食にトロミをつけることで飲み込みやすくします。
- ・ゼリーにする
液体や固形状の食材をゼリー状にすることで飲み込みやすくします。

●トロミのつけ方

片栗粉を用いたトロミでは、片栗粉は「でんぷん」のため唾液中のアミラーゼによって口の中で分解されサラサラの液体へ戻ってしまいます。医療機関では、トロミやゼリー状の食事が提供されています。どちらのタイプが適しているかは、医療機関に相談しましょう。

当院は患者様の疾患別、嚥下状態にあったお食事を提供しております。詳しい資料のご要望があればお渡しできますので、気になる方は近くのスタッフまでお声かけください。



栄養士：工藤

～嚥下練習用 棒付きアメについて～

当院では嚥下練習を行う患者様に「棒付きあめ」を提供しています。棒付きあめをなめていただくことで、唾液が良く出るようになったり、舌を動かす練習になったり、飲み込みの練習になったりといった、嚥下に必要な機能を上昇させる効果が期待されます。血圧の高い方や糖尿病の方でも練習できるよう食材を変えて、3種類のあめを手作りしています。



べっこうあめ
(血圧の高い方用)



塩あめ
(一般の方)



マービーあめ
(血糖の高い方用)

管理栄養士：関根

～アンケートについて～

栄養課では、毎日、配膳した食事の残りを確認しています。その中で残りの多い料理についてのアンケートを実施させていただいています。より多くの患者様からの意見を参考に、献立改善などに努めます。栄養士や調理師が患者様のベットのサイドに伺うことがあります。ご意見や感想を聞かせていただければ幸いです。



～メニュー紹介～

栄養士：工藤

調理師：船橋

<タンダリーチキン> 調理時間20分

●材料(1人分)

- ・とんもも肉 80g(当院では皮無しを使用しております)
- ・塩 0.3g
- ・カレー粉 0.5g
- ・ヨーグルト 20g

●作り方

- ① 鶏肉に塩を振り、揉みこんでおく。
- ② ヨーグルトにカレー粉を良く混ぜる。
- ③ ①に②をからませて焼く。



※当院では、スチームコンベクションを使用しているため、油を使用しておりません。

調理師：大澤