

栄養だより



さめき市民病院
栄養管理科発行

春になり、きれいな花が楽しめる時期になりましたね！
家族皆で花見に行く方も多いのではないのでしょうか？

さて、ご高齢の方には、飲みこみに問題が生じている方もいます。家族皆で食事を楽しめるように、飲みこみについてお話します。

誤嚥（ごえん）とは？

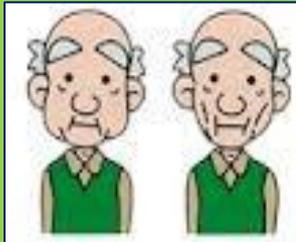
食べたり飲んだりしたときに、おせることはありませんか？食べ物
が気管に誤って入ることを誤嚥といいます。

誤嚥は、肺炎の原因になり、ひどい場合には死につながる
ことがあります。高齢者の方、脳卒中の後遺症がある方、身体が弱っている方
は誤嚥しやすいので、注意が必要です。

誤嚥の症状は？



食事中に
よくおせる



体重が
やせてきた



食べると
疲れやすい



食後にガラガラ
声になる

その他にも、発熱を繰り返すなどの症状も
あります。逆に、おせなどの症状がみられな
い場合でも、発熱を繰り返す方は誤嚥してい
る可能性があります。心配のある方は、病院
でみてもらいましょう！

皆で楽しく食べたいですね！



事 食

三月三日のひな祭
りには、いなりと巻
き寿司の二色寿司と
苺のムースを、三月
二十一日の春分の日
には、おはぎを提供
しました。すべて職
員の手作りです。

ひな祭り



二色寿司と苺のムース



春分の日

おはぎ

今月のレシピ たこのマリネ



材料
4人分

茹でたこ	120g	A	酢	12g
トマト	80g		オリーブ油	20g
たまねぎ	40g		塩	0.8g
レモン	28g		こしょう	0.4g
			濃口醤油	4g

作り方

1. 茹でたこは薄くスライスする。
2. たまねぎは薄くスライスし、流水にさらして辛味をとっておく。
3. トマトは湯むきし、皮と種を除き、1cm角に切る。
4. レモンは一房ずつ皮をむき、実だけをとり小さく刻む。
5. Aの調味料を合わせて泡だて器などでよくかき混ぜ、マリネドレッシングをつくる。
6. 下処理した茹でたこ、たまねぎ、トマト、レモンに5のマリネドレッシングを和えてできあがり。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

