

栄養だより



さぬき市民病院
栄養管理科発行

5月5日は、子どもの日ですね。柏餅を家族みんなで食べる方もいると思いますが、お餅を食べる前にちょっと待ってください！！飲み込みの機能に障害がある方に、お餅は危険です。今月は、高齢者にとって飲み込みづらい食べ物があることを勉強していきましょう。

高齢の方は、自分の歯を失ったり、唾液の分泌量が減ることで、食べ物が噛みづらくなったり、飲み込みづらくなり、結果として誤嚥しやすくなります。



では、誤嚥（ごえん）しやすい食べ物はどんなものなのでしょうか？

飲み込みづらい食べ物

粘度、弾性が高い食べ物



もち

もちや団子、こんにゃくなど

粉っぽかったり、パサパサした食べ物



きなこ

きなこ、クッキー、固ゆでの黄身など

薄くて歯や口の中にへばりつきやすい食べ物



海苔

海苔、わかめ、葉野菜など

硬くて、口の中でまとまりづらい食べ物



いか、たこ

いか、たこ、寒天など

その他にも、ほくほくした**焼き芋や焼き栗**、噛むと水分が出てくるような**高野豆腐や果汁の多い果物**、水分と固形物が一緒に口の中に入ってくる**お茶漬**なども飲み込みづらいものになります。

水分には、とろみ剤などでとろみをつけることで、口の中でまとまりやすく、飲みこみやすくなりますよ。

食事



桜が満開を迎えた四月七日に、春らしいお花見メニューを提供しました。旬のたけのことふきを入れたご飯に、木の芽を添えました。そして、桜麴を添えた炊き合わせ、デザートには桜餅もつけました。

お花見メニュー



たけのご飯、炊き合わせ、すまし汁、酢の物、桜餅

今月のレシピ 大根と魚のてっぱい



材料
4人分

大根	160g	A	酢	40g
人参	12g		砂糖	4g
塩	1.2g	B	ねぎ	4g
このしろ	60g		白味噌	40g
			砂糖	20g
			酢	20g

作り方

1. 下準備として、酢の物用のこのしろをAの調味料に漬け、冷蔵庫に入れて半日以上おく。
2. 大根と人参は薄い短冊きりにする。
3. ②の大根と人参に塩をふり、しんなりさせる。
4. すり鉢にBの白味噌と砂糖を入れ、すりこぎでなめらかになるまでする。酢を少量ずつ加え、なめらかな酢味噌を作る。
5. 酢じめした①のこのしろと③と、小口切りしたねぎを④の酢味噌で和える。

てっぱいは、香川の郷土料理です。さっぱりしておいしいので、ぜひ作ってみてください！

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。

