

食べる力をつけて健康寿命を延ばそう！

～栄養科通信～
2018年12月号No.18

食べ物を気管やのどに詰まらせてしまう誤嚥(ごえん)や窒息の事故が増えています。

【食事中にむせる】【飲み込みづらい】といった症状は**嚥む力・飲みこむ力**が衰えているサインです。

食事で嚥む力・飲み込む力を鍛えていきましょう。



嚥む力・飲み込む力が衰える？

嚥む・飲み込む力が弱くなると、食が細くなって体重が減り、体力が落ちるといふ悪循環に陥ります。飲み込んだものが気管を通り、肺に入ると**【誤嚥】**を招くこともあります。誤嚥を起こすと肺炎につながることもあるので、**嚥む力・飲み込む力に意識を向けてみましょう。**

【嚥んで食べる】ことは・・・

【嚥んで食べる】ことは、体内に必要な栄養素を取り込むだけでなく、味覚や嗅覚、視覚などが脳を刺激します。それによって唾液が分泌されたり、消化に必要な胃や腸が活発に動いてくれるので、食欲も増します。また、【嚥む】ことは脳を活性化する以外にも、免疫力を高める効果もあるので、【嚥んで食べる】ということは健康寿命を延ばして老いにくい身体をつくることにつながっていきます。

嚥みにくいもの・飲み込みにくいもの

【嚥みにくいもの】

肉、野菜(特に葉物)など、硬い繊維が残っているもの

【飲み込みにくいもの】

- ・ボロボロ状のもの→そばろ、チャーハンなど
- ・ぱさぱさしたもの→ゆで卵、ふかし芋など水分がすくないもの
- ・ヒラヒラ状のもの→葉野菜、のりなど、上あごにぺたっとくっつきやすいもの

嚥みにくいもの、飲み込みにくいものは切り方や調理方法を工夫することで食べやすくなります。

- ・切り込みを入れる、小さめにカットする
- ・調理法をゆでる、蒸すにする
- ・卵でとじたり、あんかけにしたりと、とろみをつける



嚥む力を鍛える食べ物

日頃の食事の中で、まずは下の表から一品を取り入れて嚥む力を鍛えていきましょう。

- 野菜: れんこん、ごぼう、たけのこ など
- 果物: りんご、柿 など
- 魚介類: いか、たこ、貝類 など
- 肉類: かたまり肉
- 主食: 玄米、全粒粉のパン など
- その他: こんにやく、油揚げ など



嚥む力が弱ってきたなと感じたら必要以上の負担をかけないように嚥みにくいものを避けた方が良くときもありますので、無理に食べるのは避けましょう。

☆今月のおすすめレシピ☆

白身魚と野菜の生姜あんかけ

【材料】2人分	だし汁	200cc
白身魚(切り身)2切れ	塩	小さじ1/2
茄子 1/2本	醤油	大さじ2
カボチャ 1/8コ	砂糖	大さじ1
れんこん 1/4本	料理酒	大さじ1
ピーマン 1/2個	おろし生姜	小さじ1
	水溶き片栗粉	適量
	片栗粉	適量
料理酒 少量	★ サラダ油	適量
塩 少量		



※写真は4人分です※

- ①魚をひと口大(少し小さ目だと食べやすい)に切り、★をかけて少し置く。
- ②茄子は乱切り、かぼちゃは1cm程、れんこんは0.5cmの薄切りにし、あく抜きをする。ピーマンは縦に4分割する。
- ③★の調味料を鍋で煮立たせる。
- ④おろし生姜を加えて、かき混ぜながら水溶き片栗粉を加える。どろっとした感じになるまでとろみをつける。
- ⑤白身魚と野菜の水気をふき取り、白身魚には片栗粉をまぶす。
- ⑥サラダ油を180℃に温め、野菜と白身魚を揚げる。
- ⑦揚がった野菜と白身魚の油を切って、器に盛り付ける。

温かい生姜あんかけをかけ、最後にピーマンを飾る。

