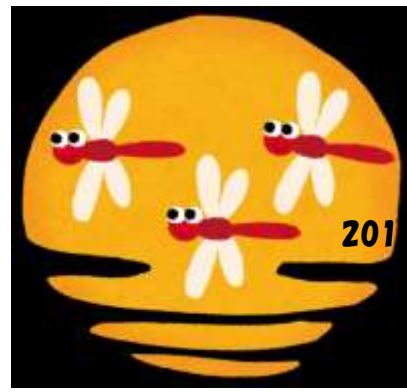


# 栄養科だより



2013年11月号

暑い夏が終わり、だんだんと涼しくなってきましたね。

これから、風邪やインフルエンザなどに注意が必要な季節になります。

手洗い・うがいをして予防しましょう！

さて、今月は先月の復習も含めて、誤嚥性肺炎を予防する食事について考えていきたいと思います。

## ●誤嚥性肺炎を防ぐ食事のポイント

誤嚥性肺炎の原因は以下の2つのパターンがあるとお伝えしました。

- ①口の中に残った食べかすにより細菌が増殖し、唾液などが流れることで肺が炎症を起こす。
- ②食べ物や飲み物を飲み込む際に誤って気管に入って、肺が炎症を起こす。

そこで求められているのが、**口の中に食べかすが残らない食事**、そして、**飲み込みやすい食事**です。

## ●食べにくい“食感”キーワード

- ①**サラサラ**…サラッとした液体は口の中でコントロールできず、むせやすい。
- ②**ボロボロ**…口の中で小片となってぼろけるものは、飲み込みにくい。
- ③**ペラペラ**…のり、わかめなど薄いものは上あごなどにペタリくっつきやすい。
- ④**パサパサ**…パン、ゆで卵の黄身、ふかしいもなど、水分が少ないと飲み込みにくい。



## ●“食べにくい”を助けるトロミ

上記のような食べにくさを軽減するのがトロミの役割です。

トロミを付けることで、サラサラしたものは流れるスピードがゆっくりとなり、誤って気管に入ることを防ぎます。

水分を加えてトロミを付けることで、ボロボロしたものやパサパサしたものはまとまりが良くなり、飲み込みやすく、口の中に食べかすが残りにくくなります。

健康な私たちにとっては必要ないトロミでも、機能の低下した方にとっては**“命を守るトロミ”**です。

現在、トロミの付け方について見直しを行っています。今後、規定を作る方針です。

## ●食事の工夫

当院の軟菜も、食べにくいものを食べやすくする工夫をしています。

例えば、パサつきがちな魚にあんをかけたり、細かく刻んだものをマヨネーズで和えてまとまりを良くしたり…

献立表や調理指示表には、一つ一つなぜそうするのかという理由までは書いてありませんが、食べる人への配慮も含めた調理の指示になっています。改めて、献立表・調理指示表に沿った調理をお願いします。

疑問や意見がありましたら、栄養士までお知らせください。