

9月栄養科だより



残暑厳しく、まだまだ暑い日が続いています。
体調管理に気をつけていきましょう。

令和5年9月1日発行 第361号
発行 栄養科

今月は**嚥下障害における調理のポイント**について学んでいきましょう。

皆様、嚥下障害についてご存じでしょうか？

「嚥下障害」とは水や食べ物が上手く飲み込めない状態のことです。また、本来食道に入る食べ物が気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。

こんな症状ありませんか？

- ・知らない間によだれが出る
- ・食事中にむせたり、せき込む
- ・喉がゴロゴロ鳴る
- ・痰がたくさん出る
- ・食べるとすぐに疲れ、全部食べられない
- ・口からよくこぼす
- ・転びやすい



当てはまる症状があれば
嚥下障害のサインかも・・・

むせたり、喉につまりやすい食べ物

パン、カステラ
芋類など



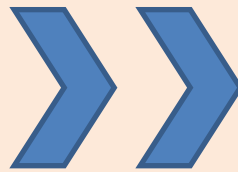
ぼさつきやすい

ごはん粒、そばろ
かまぼこなど



ぼらけやすい

ちょっとひと工夫



飲み込みやすくするポイント

あんかけで
まとまりよく
する



食べやすい形状
にする



水、お茶
ジュースなど



むせやすい

のり、わかめ
青菜類など



液体はとろみを
つける



やわらかく
煮込む



嚥下障害により食べられる量が減ると低栄養や脱水を引き起こしたり、体力低下に繋がります。飲み込む力にも筋力が必要なため、バランスの良い食事でも栄養状態を良くすることや、口まわりと喉の筋肉を鍛えることも嚥下機能低下予防になります。食事を楽しく食べるために出来ることから始めてみましょう！