

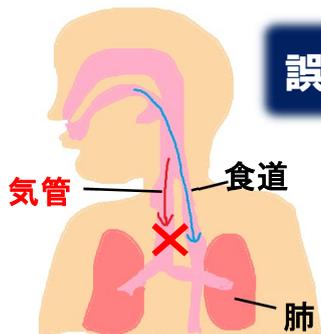
栄養部ニュース 11月号

発行:杏林大学医学部付属病院栄養部 発行日 令和4年11月1日 No.22-11

今月は「嚥下」その3です!

2022年9月号よりシリーズでお送りしています。杏林大学病院HPで是非過去号も参照ください。

水分を飲み込みやすくする工夫 ~とろみ~



誤嚥

本来なら食道へ入るべき食べ物や飲み物が誤って気管に入ってしまうこと。

液体(水、お茶、味噌汁、スープ)は喉を流れるスピードが速く、誤って**気管**に入りやすいため、飲み込む力が落ちている方はむせ込みやすくなります。

“とろみ”をつけることで口の中でまとまりやすくなり、喉を流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」を防ぐことができます。

とろみをつける食品

- ・とろみ剤: 液体に加えて混ぜることで、飲み込みやすくする粉末の食品。加熱せずに適度なとろみやまとまりをつけたり、分離を抑えることができ、手軽に使用できます。ドラッグストア、ネット上で販売されています。

① 飲み物など液体状の食品にとろみ剤を入れ、すぐにかき混ぜる。



② 溶かしてから 2~3 分待ち、とろみの状態を確認する。



※詳しくはそれぞれのとろみ剤の使用法の説明を参照下さい。

- ・片栗粉: 加熱によりとろみが付けられます。唾液によってとろみが消える可能性があります。
- ・ホワイトソース: シチューやグラタンを作る際に使用します。冷たくなると固くなるので、そのようなときは温めたり、スープや牛乳で適度に伸ばしたりすることでとろみを調節できます。



嚥下能力に応じたとろみをつける

薄いとろみ

スプーンを傾けるとスッと流れ落ちる。(フレンチドレッシング状)

中間のとろみ

スプーンを傾けるととろとろと流れる。(とんかつソース状)

濃いとろみ

スプーンを傾けると形状がある程度保たれ流れにくい。(ケチャップ状)

個人によって、適切なとろみの強さが異なります。※とろみ剤を使用する前に専門家(医師、管理栄養士等)にご相談ください。



Column

11月14日は世界糖尿病デーです。糖尿病の予防、治療、療養について啓発イベントとして、日本国内を含め、世界中でブルーライトアップされます。当院でも11月13日(日)から11月19日(土)まで外来棟でライトアップを行っています。