

# もぐもぐ通信

第4号

発行月：令和1年10月

編集発行：社会福祉法人

仙台市手をつなぐ育成会

生活支援部会命を支える食検討委員会

Let's Try!!



食事の時「飲み込みにくくなったなあ」…なんて思うことありませんか？パタカラ体操は、発声しながら口を動かす「口の体操」です。口や舌の動きが鍛えられるそうですよ。やり方は簡単！  
「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返し発声します。食事の前にやってみましょう♪

Point

- ①「パ」は口を閉じてからしっかり発音
- ②「タ」は舌を上顎にくっつけるようにして発音
- ③「カ」は喉の奥を意識して発音
- ④「ラ」は舌を丸めるようにして発音

※大きな声で、一文字一文字ははっきりと発音しましょう！歌詞を「パタカラ」で替え歌にしても楽しいですよ～♪

飲み込みがよい人が  
食べやすい  
食事って？



- ◎噛みやすいようにやわらかく煮る、蒸す  
→蒸し器や圧力鍋を使うと短時間でやわらかに♪
- ◎野菜や肉などは切り込みを入れ、繊維質をたつように切る  
→細かく刻むと誤嚥になりやすいので注意！
- ◎水分が多いものや飲み込みが難しいものはとろみをつける  
→片栗粉や市販のとろみ剤を使ってみましょう♪
- ◎味付けにも工夫をする  
→むせ込みの原因になるので酸味や塩味は強くない
- ◎食べにくい食材は使用しないか、食べやすい状態に加工する  
→パサパサしたもの、わかめなどの薄く上あごにくつつくもの、喉につまりやすいものなど

## 白菜とツ十のとろとろ煮♪

### ＜材料(2人分)＞

- ・白菜・・・500g(1/4株)
- ・ツ十缶・・・1缶
- ・ほんだし・・・大さじ1
- ・水・・・300ml
- ・醤油・・・大さじ1
- ・塩・・・少々
- ・生姜すりおろし・・・小さじ1/2
- ・水溶き片栗粉・・・適宜

A

### ＜作り方＞

- ① 食べやすい大きさに切った白菜と、油を切ったツ十缶を鍋に入れる。
- ② ほんだしを全体に振り入れ、Aの調味料を加えて火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にし、ふたをして10～15分煮込む。
- ④ 白菜が柔らかくなったら火を止め、水溶き片栗粉でとろみを付けてできあがり♪

※ツ十缶を豚バラ(150g)にしてもおいしいですよ◎

### 白菜選びのポイント

巻きがしっかり

白い部分にツヤがある

変色がない

重みがある



芯の長さが全体の1/3より長いものは育ちすぎていて味が落ちる傾向にあります。縦置きで保存すると長持ちしますよ♪



nama#kitchen