

もぐもぐ通信

第5号

発行月：令和2年1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

寒さもいちだんと厳しくなってきましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。冷えやすい冬を健康的に過ごすためには体を温めたり、免疫力や抵抗力を高めたりする食べ物を摂ることが大切。しっかり食べて元気に冬を乗り切りましょう。



「ものを食べる」ことは食べ物を口に入れ、噛み、飲み込む、という一連の動作によって行われます。このうち「飲み込む」動作を「嚥下」といい、以下の症状が現れたら「嚥下障害」の可能性があるかもしれません！

- ・食べるとむせる
- ・食後に痰が出る
- ・食事に時間がかかる
- ・食後に嘔吐が出る
- ・固形物を噛んで飲み込みづらくなる
- ・食事を摂るとガラガラ声になる
- ・食べ物が口からこぼれる
- ・飲み込んででも食べ物が口の中に残る
- ・食べ物がのどにつかえる
- ・食事中や食後、夜に咳が出る
- ・口の中の汚れが強い(このために口臭が出ることも)



うまく飲み込めなくなってきた結果として、窒息や誤嚥性肺炎、栄養不良や脱水症状、食べる楽しみや意欲が減退してしまうといった状況を引き起こすこともあります！

食事は正しい姿勢で、一口ずつよく噛んで食べましょう。「嚥下障害」が疑われる場合はまずはかかりつけ医に相談を◎

体を温める食品

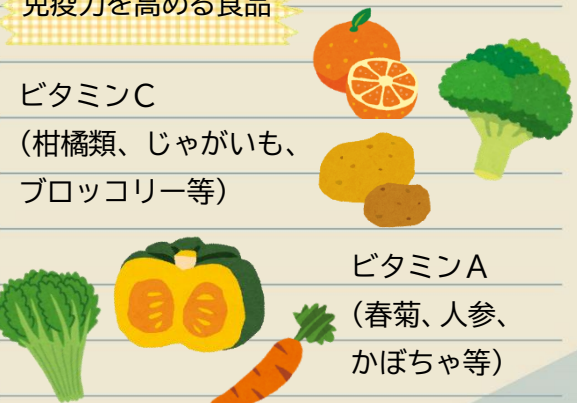


ねぎ類

根菜類

香辛料類

免疫力を高める食品



ビタミンC

(柑橘類、じゃがいも、ブロッコリー等)

ビタミンA

(春菊、人参、かぼちゃ等)

旬の食材を使って♪ 白身魚と野菜のレンジ蒸し

《材料(2~3人分)》

- ・白身魚・・・2~3切 (鯖、鯛、タラ等)
- ・人参・・・1/4
- ・えのき・・・1/4
- ・青菜・・・3株
- ・料理酒・・・大さじ2
- ・塩・・・少々
- ・すりおろし生姜・・・小さじ1/2
- ・水・・・200cc
- ・料理酒・・・大さじ1
- ・醤油(あれば薄口)・・・大さじ1/2
- ・鶏ガラスープの素・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・小さじ2

A

B

《作り方》

- ① 白身魚は塩(分量外)を少々振ってしばらくおき、水分が出てきたらペーパーでふく。
- ② 人参は細切りに、えのきは石づきを取りほぐす。青菜はキレイに洗い、4~5cmの長さ切る。
- ③ 耐熱皿に②の野菜を広げ、その上に①の白身魚をのせる。
- ④ Aをまわしかけ、ラップをして電子レンジで5分加熱する。火が通ってなければ再度加熱(1分ずつ)する。
- ⑤ 小鍋にBを入れ、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ 火が通った④に⑤の餡をかけてできあがり♪



青菜はほうれん草や小松菜、春菊でも◎
きのこ類を増やしたり、冷蔵庫の残り野菜を活用してもOK!

