

# もぐもぐ通信

第7号

発行月：令和2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

## 飲み込みがうまくいかない！ どんなリスクがあるの？

食べ物をうまく飲み込めないと食事がとりづらくなります。そのため「低栄養や脱水を起こす」「食べ物がのどに詰まって窒息する」といった危険があるほか、「誤嚥性肺炎」を引き起こす原因にもなります。

- 《日本人の死因》
- No.1 悪性新生物(がん)
  - No.2 心疾患
  - No.3 老衰
  - No.4 脳血管疾患
  - No.5 肺炎

「肺炎」は日本人の死因TOP5(2018)に入っている！

## 誤嚥を防ぐには？

飲み込む力(嚥下機能)が弱い方には、誤嚥(※)を防ぐために食事に「とろみ」をつける必要があります。

「とろみ」とは、中華料理の「あん」のようなとろとろした状態を指します。

※「誤嚥」… 食べ物が気管に入ってしまうこと



### とろみの役割①

食べ物や飲み物をゆっくりとどへ送る

### とろみの役割②

食べ物をまとまりやすくし簡単に飲み込めるようにする

## 「とろみ」のつけ方

「とろみ」と聞くと片栗粉を思い浮かべる方も多いと思います。しかし、片栗粉でつけられる「とろみ」は限定されているため、何にでもとろみをつけられる「とろみ剤」が便利です。

「とろみ剤」は様々なとろみをつけることができます◎

片栗粉	とろみ剤
温かい料理のみ使える	冷たいものでもOK!
水に溶いてから使う	そのまま混ぜてOK!
食べているとゆるくなる	とろみは安定している



「とろみ剤」はドラッグストアなどで買うことができますよ！



適切な「とろみ」の加減は人によって違います。気になる方は医師や歯科医師、アーチルなど専門の方に相談しましょう。

## おうちで芋煮会 山形風芋煮汁♪

《材料(2~3人前)》

- 里芋・・・300g
- 牛肉・・・300g
- 板こんにゃく・・・100g
- 長ねぎ・・・1本
- 水・・・800ml
- 酒・・・大さじ3
- 砂糖・・・大さじ3
- 醤油・・・100ml

### 《作り方》

- ① 里芋は皮をむき、塩もみをしてぬめりを取り除く。こんにゃくは手でちぎり長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、洗った里芋とこんにゃくを強火で煮る。煮立ったら中~弱火にし、酒と砂糖を加える。
- ③ あくが出たら取り除き、吹きこぼれそうになったら醤油を加える。
- ④ 里芋が煮えたら牛肉と長ねぎを加える。
- ⑤ 味をみて、整えたら出来上がり♪



片栗粉でとろみをつけたり、うどんをいれてもおいしいですよ◎

