

4月の給食だより



《 誤嚥^{ごえん}予防!! 》

加齢とともに「むせることが多くなった」「食が細くなってきた」と感じている方も多いのではないのでしょうか。

嚥下障害・誤嚥とは？

飲み込んだ食べ物や水分が食道ではなく気管へ入り込んでしまう状態を言います。窒息や肺炎を招くので、次の状態のときは要注意！

- ① お茶や味噌汁でむせることが多くなった
- ② 飲み込んだ後にしゃべると、ガラガラ声になる
- ③ のどの奥に食べ物が残っている
- ④ 体重減少が目立つ
- ⑤ 発熱や微熱を繰り返す
- ⑥ 睡眠中も、むせたり咳き込んだりする



むせたり、のどにつまりやすい食べ物注意！

サラサラ

むせやすい

水、お茶、ジュース、味噌汁など



バラバラ

まとまりにくい

ひき肉、かまぼこ、ひじき、ナッツなど



パサパサ

パサつきやすい

焼き魚、ゆで卵、芋、揚げ物など



分かれる

水分と固形物に分かれる食品

高野豆腐、がんもどき、スイカ、梨など



はりつく

はりつきやすい

焼のり、わかめ、ごま、パン、カステラなど



酸味

酸味の強い食品

酢の物、柑橘類、梅干しなど



飲み込みやすくするポイント！

- ① 適度な水分を含ませてパサつきを防ぐ
- ② ツルンとさせてのどごしをよくする
- ③ とろみをつけたり油脂やつなぎでまとめてばらけるのを防ぐ
- ④ 液体にはとろみをつけてむせを防ぐ
- ⑤ 食べやすい形状にする
- ⑥ やわらかく煮込む



密度を均一に

適切な粘度で
バラつきなし

口腔や咽頭を通過
する時に
変形しやすく

べたつかず粘膜
に付着しにくく

<「まるごと図解摂食嚥下ケア」参考>



複十字病院
FUKUJUJI HOSPITAL
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ
朝食に野菜料理をプラスすると、
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2021年4月1日