

コンパスウォーク通信 第12弾

コンパスウォーク北浦和店 柔道整復師・栄養士
菅野裕太郎が紹介する

「誤嚥性肺炎予防の食事について」

食事中に咳き込んだり、食事が始まると痰がらみのような状態になったりしていませんか。

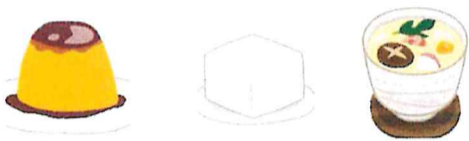
このような症状が出ているときは、食べ物が気管の中に入り込んでしまっているかもしれません。誤嚥性肺炎になる原因は、飲み込む機能が低下することが要因の一つです。

そこで今回は、食材のポイントや食べ方で誤嚥を解消するおススメのレシピまで紹介いたします。この記事を読んで、誤嚥をふせぎましょう。



「高齢者にとって食べやすい食材！」

つるんとしている
(滑りが良い)



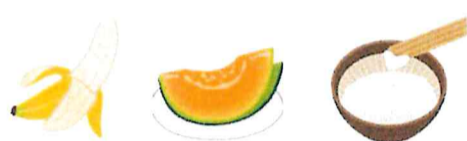
プリン、金越し豆腐、
茶碗蒸し

適度なとろみがある
(ゆっくり流れるもの)



ポタージュスープ、
おかゆ、ヨーグルト

適度な粘りがある
(柔らかく塊を保てるもの)



バナナ、メロン、とろろ



「高齢者にとって食べにくい食材！」

パサパサ
(パサつきやすい)



パン、芋類など

ボロボロ
(ばらけやすい)



ご飯、かまぼこなど

粘り気が強い
(喉につまりやすい)



お餅など

サラサラ
(むせやすい)



水、お茶など

薄い
(張り付きやすい)



海苔、わかめなど

噛み切りにくい
(砕いたりすりつぶせない)

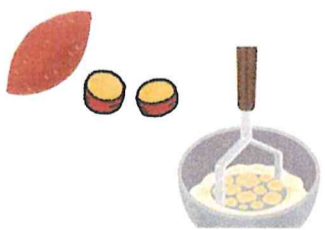


タコ、イカなど



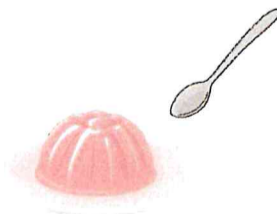
「調理を工夫して飲み込みやすくする方法！」

〈押しつぶして柔らかくする〉



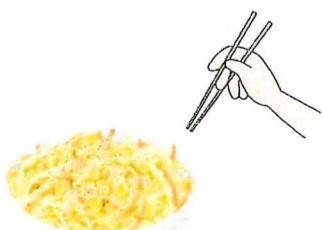
食材を煮込んだり蒸したりすると柔らかくなります。芋類など押しつぶせる物はたくさんあります。

〈つるんとした食感にさせる〉



ゼラチンなどで固めることで、口の中でばらけにくくなります。ごぼうやれんこんなどはすりおろした後固めます。

〈つなぎや油脂でまとめやすくする〉



小麦粉や卵を利用し食材をまとまりやすくしたり、マヨネーズ和えなど食材を和えると飲み込みやすくなります。山芋のようにとろとろした物も適した食材です。

〈とろみをつけて口の中でばらけるのを防ぐ〉



食材にあん風のとろみをつけるとばらけにくく、のどごしもよくなります。

「誤嚥性肺炎」 解消のレシピ

おすすめメニュー 〈みたらし餡とごま餡のお団子〉

誤嚥の危険があるお団子も、おかゆを使えば、ベタつきがなく作れます。お米の粉（上新粉）を入れることで、噛切れよく、なめらかな仕上がりになります。お団子は焼いて1つつラップにくるめば、冷凍保存もできます。お汁粉やお雑煮にも合いますので、いろいろお楽しみいただけます。



〈お団子〉

- ①ボウルにおかゆ、上新粉、卵白を入れ、泡立て器で混ぜます。
- ②スプーンを使って、①をピンポン球くらいの大きさにし、フライパンで弱火でじっくり焼く。表面が乾いてきたらひっくり返します。

〈みたらし餡〉

- ③鍋に片栗粉と水(10g)以外のすべてを入れ、中火にかけてひと煮たちさせます。弱火にしてから水溶き片栗粉を入れます。

〈ごま餡〉

- ④こし餡と練りごまペーストを合わせて軽く混ぜてから水を入れます。鍋に入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火をとめて冷ます。

材料(2人分)

〈団子のたね〉

- ・おかゆ（レトルト） ・一袋（200g）
- ・上新粉・・・15g
- ・卵白・・・10g
- ・サラダ油・少々

〈みたらし餡〉

- ・水・125g
- ・醤油・15g
- ・砂糖・40g
- ・水（水溶き用）・10g
- ・鰹だし顆粒・1g
- ・片栗粉・1g

〈ごま餡〉

- ・水・40g
- ・こし餡・40g
- ・練りごまペースト・10g

「誤嚥性肺炎」 解消のレシピ

おすすめメニュー 〈れんこんのすまし汁〉

夏の暑い時期は体調を崩すことも多いのではないのでしょうか。そこで、れんこんパワーを活かした料理を紹介します。消化吸収を助け、喉の炎症を和らげてくれます。すりおろして団子にして、汁にとろみをつければ、咀嚼力が低下している方も美味しくいただけます。



〈レシピ〉

- ①れんこんは皮をむき、目の細かいおろし器ですりおろします。
- ②れんこんと卵、片栗粉を混ぜ合わせ、容器にラップをして電子レンジで30秒加熱します(600W)。全体を混ぜ、さらに10～20秒加熱します。
- ③鍋に白だし、水、醤油、塩を入れて火にかけ温めます。
- ④②を丸めたれんこんの団子を入れて煮ます。
- ⑤火が通ったら団子をいったん取り出します。残りの汁を再度加熱し、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、お碗によそいます。

材料(2人分)

- ・れんこん・60g
- ・卵・15g
- ・片栗粉・4g
- ・白だし・10g
- ・水・250g
- ・醤油・3g
- ・塩・0.5g
- 〈水溶き片栗粉〉
- ・片栗粉・3g
- ・水・15g

※食品や食べ物の栄養についてご相談ください！！

「食べる姿勢」を工夫する・・・

誤嚥しにくい姿勢をとり、食べることに集中しましょう。

- ・顎を引く。
- ・椅子には深く腰掛け、かかとをしっかりと床につける。
- ・身体とテーブルの距離は、こぶしひとつ分くらいあける。

※誤嚥予防のためにも食前の嚥下体操やパタカラ体操も取り入れることで、誤嚥のリスクをさらに減らすことができます。



菅野 裕太郎
(すげの ゆうたろう)
柔道整復師、栄養士

