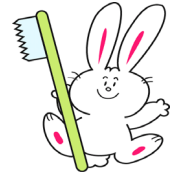


ラビット通信

発行所 医療法人社団立靖会ラビット歯科
〒335-0021 埼玉県戸田市新曽 1292-4
電話(048)432-7245 F A X(048)432-7246
URL : <http://www.rabbit.gto.jp>



おいしいく食べるための工夫 その4 歯学博士 鬼塚 綾子

食べるという一連の動き(①食べ物の認識↓②咀嚼↓③食塊をつくりのどへ送る↓④飲み込む↓⑤食道の動きによって胃に送る)のうち、今回は④の飲みこみについてお話しします。

この食べ物を飲み込む力というのは、実は弱っている人でも発見しにくいことがあります。また元気そうが高齢者であってもチェックポイントに心当たりはないか、一緒に生活している人は早めに気づいてあげましょう。

【食事の中のシグナル】

- ・頻繁にむせたりせき込んでいないか
- ・食べ物を飲み込まないでしばらく口にためていないか
- ・今までご飯をこぼすことなどなかった人がよくこぼしていないか
- ・唇の端からよだれを流していないか
- ・お茶など飲み物を飲むのに時間がかかっていないか

【義歯との関連】

ガタつきが大きかったり、あつていない義歯は食べにくさ、飲み込みにくさの原因になります。

飲み込みを助ける基本材料として以下のようなものがあります。

① 片栗粉

水分とともに加熱するとでんぷんが糊化

してとろみがつきます。さめるとでんぷんの形状がもとにもどってしまいうので温かい料理に適しており、作り置きはできません。

② かんてん

かんてんというと、みつ豆の固いイメージがあるかもしれませんが、配合割合によってソフトな食感になり、喉のとおりを助けます。夏でも常温で固まるので短時間で手軽に調理ができて人肌程度の温度でも食べられます。

③ ゼラチン

ゼリーでおなじみのゼラチンは、病院や介護施設などの集団調理で液体のとろみ付けによく用いられます。固めるにはよく冷やす必要があり、室温や口の中の温度ですぐにとけるので、冷やして味わうゼリーやゼリー寄せなどに向いています。

④ 市販のとろみ調整剤

数多くの商品が売られています。とろみがつくまでの時間には、数分から数10分の開きがあり、放置するととろみが強くなる傾向があります。入れすぎたり、放置しすぎたりすると濃くなりすぎ、口腔内に粘って張り付いたり、ダマができて嚥下を妨げて、逆に危険なこともあります。慎重に使いましょう。

食べ物を噛む力や飲み込む力は、個人によって様々です。まずはその程度を知ることが非常に大切ですので歯科医に相談し

みましょう。そしてその方の状態にあわせて食材の選び方や調理方法や食べ方を工夫したり、義歯の調整をすることである程度克服することができます。 つづく

やわらかくて食べやすいレシピ

今回は、夏バテ防止にも効果的スタミナ満点の“ウナギ豆腐”です。



■材料(1人分)

- 木綿豆腐…1/2丁 ウナギの蒲焼き…1/2串
- 片栗粉…少量 添付のウナギのたれ…適量
- 水(又はだし)…適量(約70ml)
- 水溶き片栗粉…適量 みょうば…1個

- 2 ウナギの皮側に隠し包丁を入れる。
 - 3 豆腐の片栗粉をつけた面でウナギをはさみ、電子レンジで2分加熱する。
 - 4 耐熱容器にたれを入れ、味をみながら水で薄め、水溶き片栗粉を加えてレンジで2分加熱し、混ぜてとろみをつけ、3にかける。
- みょうがのせん切りと木の芽をのせる。

作り方

- 1 豆腐は厚さを半分にして電子レンジで加熱し、水切りする。片面に片栗粉をふる。