

おやまだ給食だより

2014年
9月号

ムセは飲食物が気管に入りかけたときに吐き出そうとする自己防衛反応で起こります。吐き出せなかった飲食物が気管に入ってしまうことを「誤嚥(ごえん)」といい、肺炎の一因にもなります。飲み込みが弱い方や麻痺などでうまく飲み込めない方は特に注意しましょう。

誤嚥しやすい食品

- ① 水分(水、お茶、ジュースなど)
- ② パサつくもの(カステラ、芋、ゆで卵など)
- ③ ノドに張り付くもの(のり、わかめ、餅など)
- ④ 酸味の強いもの(酢の物、かんきつ類など)



誤嚥を防ぐためには・・・

① パサつくおかずはあんかけに

パサついて口の中でバラバラになる料理でも、あんかけにすることでのごしが滑らかなになり飲み込みやすくなります。



② 水分はゼリー状にしたり、トロミをつける

サラサラの水分が一番ムセせやすいため、ゼラチンやとろみ剤を使って、ゼリー状やトロトロ状にすると安全に水分補給ができます。

③ 飲み込みやすいものを選ぶ

カステラや焼きイモなどパサついた食品は口の中の水分を取られてしまうと飲み込みにくくなるので注意しましょう。

八月の行事食のご紹介

御一日献立



行事食：終戦記念日



九月の行事食

一日 御一日献立
十五日 敬老の日
二十三日 秋分の日



今月の旬さんま

秋刀魚

焼くとジュージューと脂が落ちるほど、丸まると太った旬の秋刀魚。



その脂にはコレステロールを減らし脳血栓や動脈硬化、心筋梗塞などの予防効果の高い、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸がたっぷり含まれています。

十五夜にはお月見団子

十五夜の時に供えるお月見団子は、穀物の収穫に感謝し、収穫した里芋や米を粉にして丸めて作ったのが始まりです。月に見立てて丸にしていることが多くですが、地域によっては違うものもあるようです。



月見団子をいくつ供えますか？二つ説があります。一つは、満月の数の十二個。その年に出了満月の数を供えるので平年は十二個、うるう年は十三個になります。

もう一つは、十五夜だから十五個。十五個の並べ方は下から九個、四個、二個になります。また、一緒にお供えるものといえ、スキキ。スキは稲穂に見立ててあります。実際に、稲穂をお供える地域もあります。今年の十五夜は九月八日です。

栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。