



おいし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の飲み込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。また元気でような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気づいてあげましょう。

【食事中のシグナル】

- ・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

【齧歯との関連】

ガタつきが大きかったり、あっていない齧歯は食べにくさ、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かんでん

かんでんという豆、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、タ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、齧歯の調整をすることである程度克服することが出来ます。

やわらかくて食べやすいレシピ

■材料(1人分)
木綿豆腐…1/2丁 ウナギの蒲焼を…1/2キ
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)
水溶性片栗粉…適量 みょうが…1個
木の芽…適量

- 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、水溶性片栗粉を加えてレンジで2分加熱し、温せてとろみをつけ、3にかける。
みょうがのせん切りと木の芽をのせる。

235...



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。