



# 地域連携室だより Vol.57

新地中華街では、ランタンフェスティバルが始まり、バレンタインデーも終わりました。インフルエンザが流行しています。ピークは過ぎたようですが、人ごみへの外出は控えた方がいいですね。

当院の患者様、ご家族様、職員の間でも罹患者が発生しています。面会時間を守り、お部屋の入退室時にはアルコール消毒を、予防のためマスクの着用もお願いいたします。

さて、今月の連携室だよりは、体調を崩した時でも、高齢の方が食べやすい食事のヒントを、食事療法部の管理栄養士に教えてもらいました。いろいろな食材でアレンジしてみてもいかがですか？

食欲は健康のバロメーターです。野菜をたくさん食べて、体調を整えたいものです。



## 介護食の簡単な作り方 食事療法部より

摂食・嚥下障害を有する方のために、嚥下食を提供しています。

今回は、普通食から嚥下食を作る方法を紹介いたします。きざむ場合は油分や増粘剤を使って、口の中でばらけてしまわないような工夫をしています。

### ❖ ブロッコリーの場合

<ポイント> ブロッコリーは噛むと口の中でばらばらになり、飲み込みにくい食材です。サラダの場合、マヨネーズを使えば、まとまりやすくなります。ドレッシングの場合は酢が強いものはさけて、ゴマやシーザーサラダドレッシングなどの濃厚なものをおすすめします。



噛む力が弱い方へ  
歯ぐきでつぶせるほど柔らかく茹でます。  
きざんでから、マヨネーズであればまとまりやすくなります。



飲み込みが弱い方へは  
ミキサーしてペースト状に



続いて魚料理の場合をご紹介します。

## ❖ 魚の場合

<ポイント> 魚料理は火を入れる前には皮や骨ははずしておく、作りやすいです。  
鮭は脂が多いのでやわらかく煮ることができます。



噛む力が弱い方へ  
身をほぐして煮汁に戻し、  
増粘剤を加えてまとまりやすくし、  
口の中でバサバサ、ポロポロに  
ならないようにします。



## 鮭の煮付け

噛む・飲み込みが弱い方へ  
できあがった身と煮汁またはだし汁を加えてミキサーにかけます。  
ゲル化剤を加えて80℃になるように再度温めます。器に入れて固めます。



いかがでしたか？

患者さま・利用者さまの嚥下の状態に応じて、調理過程を工夫することで、安全に食事を摂取することができ、誤嚥性肺炎等の疾患を防ぐことができます。在宅のご利用者さま、施設入所中のご利用者さまへの食事の参考になればと思います。



### ★外来診療受付時間

平日 (午前) 8:30~11:30 (午後) 13:15~16:30

土曜日 8:30~11:30

### ★外来診療受付時間

平日 (午前) 8:45~(午後) 13:15~

土曜日 8:45~

### ★休診

日曜日・祝祭日・年末年始

※急患の方はいつでもお申し出ください。  
※外来担当医の変更が生じる場合があります。  
電話にてご確認ください。

長崎記念病院

〒851-0301 長崎市深堀町1-11-54

Te l : 095-871-1515 (代表)

F a x : 095-871-5020 (地域連携室専用)

[http://http://www.nmhp.or.jp/index.html](http://www.nmhp.or.jp/index.html)

Eメール: [renkei@nmhp.or.jp](mailto:renkei@nmhp.or.jp)

