



済生会吹田病院栄養科

摂津市保健福祉課

連携  
企画

# いつまでも、おいしくご飯を食べたい！

## 安全に食べるための 食べる環境の工夫

- ☑ テーブルとお腹の間に握りこぶし一つ分の余裕
- ☑ 前かがみになって顎を引く
- ☑ テーブルが高すぎないように調整
- ☑ 背もたれのあるイスに腰掛ける
- ☑ 股関節とひざは直角に
- ☑ かかとをしっかりと床につける



## スプーンの選び方

一口分が多くなる適切な大きさ・深さのスプーンを使いましょう



×カレースプーン

○ティースプーン



△歯科健診について詳細はコチラ



△お口の機能の低下について詳細はコチラ

「いつまでもおいしく食事をするには？」  
いつまでもおいしく食事をするためには、日頃からよくかみ、ゆっくり食べるのが大切です。栄養面においても、バランスのとれた食事を心がけ、とくに「たんぱく質」が少なくならないように注意しましょう。

「食事や飲み物でむせやすい人が安全に食べるには？」  
食べることに不安がある人は、まずは安全に食べるのがなにより大切です。嚥下能力に合わせた調理の工夫を行い、おいしく、楽しく、安全に食事をとりましょう。

## トロトロ！ 白菜の ミルクスープ



かむ力、飲み込むことに少し不安がある人向けのレシピを作成しました。さつまいもを入れることで、とろみがついておいしいですよ！



△市のクックパッドで公開予定

### 材料（2人分）

- ▷白菜 90g
- ▷玉ねぎ 30g
- ▷さつまいも 30g
- ▷オリーブオイル 小さじ1
- ▷コンソメ（顆粒） 小さじ1
- ▷牛乳 100ml
- ▷水 150ml
- ▷パセリ（乾燥） 少々

### 作り方

- ①白菜を1cm角に切る
- ②玉ねぎを0.2cm程度の薄切りにし、さらに半分に切る
- ③さつまいもの皮をむき、1cm角に切る。切ったさつまいもは水にさらす
- ④③のさつまいもの水を切り、耐熱容器に入れ、大さじ1の水（分量外）を入れ、ラップをする
- ⑤④を電子レンジ500Wで3分程度加熱する
- ⑥鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎを入れる
- ⑦玉ねぎが透き通るまで炒めたら、白菜、⑤、水、コンソメを入れ、沸騰させる
- ⑧沸騰後、弱火で蓋をして15分程度加熱する（白菜がトロトロになるのが目安）
- ⑨牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる
- ⑩お皿に盛りつけて、パセリを振って完成

済生会吹田病院でも、レシピの公開をしています。



△クックパッドへ



## 食べることで体が、食べるトレーニングになる

済生会吹田病院では、通院が困難な人の自宅に栄養指導に伺う「訪問栄養食事指導」を実施しており、摂津市も対象地域です。

利用者の皆さんに合った食事の形・硬さ・環境を考え、安全に食べる大切さや、食べることで体がトレーニングになることなどをお話しています。

食事に不安がある人、栄養に興味がある人は、左記QRから同院栄養科のホームページもぜひご確認ください。



△済生会吹田病院の三輪さん（在宅訪問管理栄養士）

## せっしょくえんげ 摂食嚥下って？

食べ物を認識してから口にに取り込み、ごくんと飲み込むまでの動作のことを、専門用語で「摂食嚥下（せっしょくえんげ）」と言います。

「かんだり、飲み込んだりできないかな？」

かんだり、飲み込んだりするためには、全身の運動と同様に、筋肉が重要な役割を果たします。年齢とともに筋肉が衰えると、十分にかむ力を発

揮できず、スムーズに食べられなくなります。他にも、歯の状態や、脳血管の病気などの影響を受けると、食べ物をかんだり、飲み込んだりすることが難しくなることがあります。



△軟らかく仕上げたミートローフ。レシピは市のクックパッドで公開予定

お口の不調にならないためにも、お口の筋肉を鍛えましょう。また、お口の中をきれいに保つことも重要です。むし歯や歯周病予防のために、定期的に歯科健診を受けるように心がけましょう。

## 市

は、令和3年度に大阪府済生会吹田病院と「市民の健康増進や地域医療体制の確保に関する連携協定」を締結しました。

今回は、かんだり、飲み込んだりする際に食べづらさを感じている人に「おいしく食事を楽しんでもらうにはどうすれば良いか」をテーマに、市と同病院の管理栄養士が意見を交換し、摂食嚥下に着目したレシピの作成などの連携を実施しました。





## 8月は大阪府食育推進強化月間



ビタミンA・C、カリウム、鉄、カルシウムなどの供給源であり、食物繊維が多く整腸作用があるなど、体調維持には欠かせません。

### 旬の野菜は栄養満点

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、その時期に体に必要な栄養素が詰まっています。

そして、旬の時期にとれる野菜は、それ以外の時期に比べてとってもおいしいです。

今が旬の夏野菜は、トマトやナスなど、はっきりした色の特徴です。

### 夏野菜を食べよう

夏野菜には、夏バテ予防に有効なビタミンB1・C、カルシウムなどのミネラルが豊富で水分もたっぷり。

夏野菜の中でも、オクラやモロヘイヤなどの粘り気のある野菜は、夏バテ防止に良いとされています。粘り気のもとのペクチンは腸内環境を整えるだけではなく、胃の粘膜を保護する作用もあります。

今回は、ねばねば野菜で夏が旬のオクラを使ったレシピを紹介します。

### いかとオクラのピリ辛炒め

#### 材料 (2人分)

- ▷いか 150g
- ▷酒 小さじ1・1/2
- ▷塩 ひとつまみ
- ▷片栗粉 小さじ2
- ▷サラダ油 大さじ1/2
- ▷オクラ 150g
- ▷白ネギ 50g
- ▷もやし 100g
- ▷サラダ油 大さじ1/2
- ▷◎酒 大さじ1
- ▷◎豆板醤 小さじ1/2
- ▷◎トマトケチャップ 小さじ1
- ▷しょうゆ 小さじ1
- ▷こしょう 少々



#### 作り方

- ①いかを洗い、キッチンペーパーで水気をふき取る。酒・塩を袋に入れ、もみ込む。片栗粉をまぶし、再度もみ込む
- ②白ネギを斜め細切りにする
- ③オクラを洗い、ヘタとガクを切り取り半分にする
- ④◎を計量して、合わせておく

暑い夏にピッタリ！豆板醤がアクセントのピリ辛レシピです。旬の野菜を食べて、夏バテを防止しましょう。



- ⑤フライパンにサラダ油をひき、いかを強火で手早く表面を焼き、お皿に取り出す
- ⑥同じフライパンにサラダ油をひき、白ネギをさっと炒め、オクラを加えて全体に油が回ったら、◎を加える
- ⑦もやしを入れ、蓋をして4分ほど蒸し焼きにする。途中で一度全体を混ぜる
- ⑧馴染んだら、いかを入れる
- ⑨しょうゆ、こしょうを入れる
- ⑩お皿に盛りつけて、完成

## 野菜バリバリ朝食モリモリ！ ～みんなで育む元気な食～



# 食

べることは、生きていくうえで欠かせないものです。おいしい楽しく食べることは、健康で心豊かな暮らしの実現に大きく関係します。理想的な食事について、今一度考えてみませんか。

### 朝食モリモリで一日ハツラツ

朝、時間がないからと言って朝食を抜いていませんか。朝食をとらないと、体温が上がらず、エネルギーも不足して午前中からぼんやりしたまま過ごすことになりがちです。特に脳のエネルギー源はブドウ糖だけなので、深刻なエネルギー不足に陥ってしまいます。前日の食事を取り分けて

おいたり、冷凍おにぎりや納豆など簡単にとれるものを用意しておくなど工夫して、ハツラツとした一日を過ごしましょう。

### 不足しがちな野菜

生活習慣病などを予防し、健康的な生活を維持するために、野菜類を1日350g以上食べることが推奨されていますが、平均して約100gが不足していると言われています。健康的な毎日を過ごすため、まずは、毎日の食事に野菜をあと1皿プラスすることから始めましょう。

### 体を整える栄養源

野菜は、一般的に水分が多く低エネルギーですが、

### 食育ピクトグラム



食育の取り組みを子どもから大人まで誰にでもわかりやすく発信するため、表現を単純化した絵文字であるピクトグラムが作成されました。ピクトグラムは全12個で、それぞれに目標が定められています。これらの目標を参考に、皆さんの食生活をより良くしていきましょう。

### 食育を通じた「実践の環」

健全な食生活を送るため、食に関する知識とバランスの良い食を選択する力を育むことを「食育」といいます。

誰かと一緒に食事や料理をしたり、食べ物の収穫を体験したり、季節や地域の料理を味わったりするなど、さまざまな経験を通じて「実践の環」を広げましょう。

市では、学校の授業や地域のリハサロンなど、いろいろな場所で「食育」の取り組みを実施しています。

市ホームページやクックパッドでも、食育のコラムやレシピを公開しています。ぜひ、日々の食事の参考にしてください。



△食育コラム



△こどもの食コラム



△クックパッド



問合せ 保健福祉課へ

