

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「おいしく、そして安全な食事を！」

この時期は、クリスマスや忘年会、お正月と、おいしいごちそうを食べる機会が増えますね。でも、「餅がのどに詰まって・・・」なんていう危険も！また、詰まらないうちでも、食事中にむせて咳きこんだ経験は皆さんにもあると思います。年を重ねるとむせの頻度が増えたり、飲み込みにくさを感じる人も多くなります。

人が、食べ物を①認識する、②口に入れる、③かみ砕く、④飲み込む、⑤胃に送るという一連を「摂食・嚥下」といいます。この流れのどこか1か所でも機能が低下すると、安全に食事をすることが難しくなっていきます。特に④飲み込む際には、食道に食べ物を送るのですが、間違えて食道の前にある気管に入らないように、気管に蓋をします。この蓋をするタイミングがずれると、気管に入った異物を出そうとして、むせが起こるのです。

病気や加齢によりさらに飲み込む機能が低下すると、むせ自体も起こらなくなり、食べ物は気管に入りこんでしまい、そこから肺炎が起こる危険性が高くなります。このような肺炎を「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」といい、高齢の方に発症が多くみられます。

誤嚥を予防するためには、良い姿勢でゆっくりと食べる・たくさん口に頬張らず、しっかりとよく噛む・毎食後、口腔ケアをして口の中の食べかすをきれいにする(うがい、歯磨き)などが大切です。

また、食事の前に体操をするのも効果的です。例えば、首をゆっくりと大きく動かす(前後・左右)・頬を膨らませたり、すばめたりする(ストローで吸うように)・舌を大きく動かす(口を開けた状態と口を閉じた状態、両方で)・大きく口を開けて、声を出す(「あ・い・う・え・お」「ぱ・た・か・ら」など)です。その他、昔からある「早口言葉」なども、口やのどのトレーニングになります。いずれも、痛みなどが出ない範囲で行っててください。

もし飲み込みづらさや繰り返すむせなど、気になる症状があれば、かかりつけの医師や歯科医師に相談してください。

(愛知医療学院短期大学 講師 木村菜穂子(理学療法士))



しょうかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



豚肉とかぼちゃの  
酢豚風

### 【材料2人分】

- 豚ロース肉(しょうが焼き用) ..... 150g
- 酒 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ1
- しょうゆ .. 小さじ1/2
- こしょう ..... 少々
- かぼちゃ(種とわたを除く) ..... 150g
- 玉ねぎ(くし形切り) .... 1/4個

### ピーマン(乱切り) ..2個

- しょうが(薄切りにし半分に切る) ..... 2枚
- 水 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2強
- 酢 ..... 大さじ1/2
- しょうゆ .. 大さじ1/2
- トマトケチャップ .. 小さじ1
- 片栗粉 ..... 小さじ1
- サラダ油 ..... 大さじ1

### 【作り方】

- ①豚ロース肉は一口大に切り、Aをもみ込む。
- ②かぼちゃは、皮付きのままラップで包み、電子レンジで約2分間加熱し、冷まし、角切りにする。
- ③フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、かぼちゃを入れて、両面に焼き色がついたら一度取り出す。
- ④残りのサラダ油を足し、①の豚肉を入れて炒め、玉ねぎ、ピーマン、しょうがを加えてさらに炒める。
- ⑤Bを加えて煮立て、片栗粉と2倍の量の水でとろみを付ける。
- ⑥③のかぼちゃを戻し、炒め合わせる。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
豚肉とかぼちゃの酢豚風	327kcal	18.4g	1.1g

◆管理栄養士のコメント◆ (レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

皆さんの食卓の彩りはいかがでしょうか。今回ご紹介する料理は、豚肉(茶)、かぼちゃ(黄)、ピーマン(緑)、玉ねぎ(白)を使っているため、彩り豊かで食欲をそそります。

厚生労働省では、成人1日350gの野菜を摂取(野菜料理5皿程度)し、そのうち120gは緑黄色野菜で摂取することを勧めています。色鮮やかな野菜を選ぶことは、見た目の美しさが良くなるだけでなく、栄養価も高まります。カット野菜や冷凍野菜、お惣菜などを利用する場合も、緑黄色野菜が入っているものを選びましょう。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

## はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、  
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科  
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111  
<http://www.kiyosu-kokyuki.jp/>

広告

割れてなければOK!

## 食器

1kg **20円**  
(梱包は不要です)

壊れてもOK!

## 廃家電

1kg **10円**  
(※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。)

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま

不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

年内の営業は12月30日(金)までです。

**資源市場**

営業時間 9:00~17:00 火曜定休  
愛知県清須市春日中沼93-2  
TEL:052-938-7589

うま屋ーめん 春日店  
コーナン 清須東店

HP @shigen530  
LINE公式アカウント  
古物商許可番号 第542552101100号

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。