

栄養だより

ごえん 誤嚥について

誤嚥（ごえん）とは、本来なら食道を通過して「胃」に入るはずの飲食物や唾液などが、誤って「気管」さらに「肺」に入ってしまうことを指します。誤嚥によって起こる肺炎を誤嚥性肺炎と言います。誤嚥性肺炎は日本人の死因第6位※であり、増加傾向にあります。今回は誤嚥を防ぐ食事の工夫を紹介します。

※厚生労働省 令和3年（2021）人口動態統計より



食品の選び方について

食べるときには食べ物を噛んで飲み込みやすい形状にし、飲み込むという動作が必要です。噛みにくい食品、飲み込みにくい食品には注意してお召し上がりください。小さくカットしたり、水分と交互に摂取することで食べやすくなる場合もあります。

噛みにくい食品・飲み込みにくい食品の例

- 硬いもの・弾力のあるもの（ごぼう、たけのこ、もち、いか、たこ、こんにゃくなど）



- 口の中にはりつきやすいもの（のり・わかめなどの海藻類）



- パサパサするもの（パン、カステラ、蒸かし芋、そばろ、おからなど）



調理方法の工夫

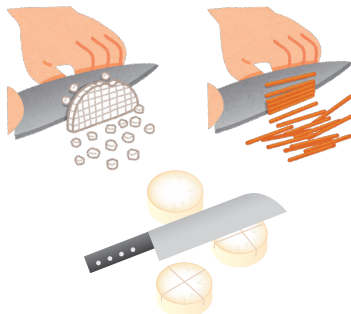
①食品をやわらかくする

- 酵素を利用する
(パイナップル、キウイフルーツなどを肉の下処理に使用する)
- 蒸す、煮こむ
- つぶす、すりおろす、ミキサーにかける



②切り方を工夫する

- 隠し包丁を入れる
- 繊維を断ち切る
- 包丁でたたく



③とろみをつける

- 片栗粉、市販のとろみ剤などで、とろみをつける



食べる能力に合わせた食品・調理方法を選択することが重要です。
噛む、飲み込む動作に不安がある場合は医師・管理栄養士などに相談してください。



おすすめレシピ しらすの和風あんかけオムライス

生姜の風味が効いたやさしい味付けのオムライスです。あんかけにすることで飲み込みやすくなっています。

材料(2人分)

ご飯	300g
人参	30g
釜揚げしらす	15g
青ねぎ	5g
油	小さじ1(4g)
A	
水	200ml
濃口醤油	大さじ1(18g)
みりん	大さじ1(18g)
おろし生姜	2g
和風顆粒だし	小さじ1/3(1g)
B	
片栗粉	小さじ2(6g)
水	小さじ2(10g)
C	
卵	Mサイズ2個
牛乳	大さじ2(30g)
マヨネーズ	小さじ1(4g)

作り方

- ①青ねぎは小口切り、人参は細切りにする。
- ②人参を耐熱容器にのせ、水大さじ1(分量外)をかけてラップをする。
- ③人参をレンジで加熱する。(300Wで4分程度)
- ④Bを器で混ぜ、水溶き片栗粉を作る。
- ⑤鍋にA、人参、釜揚げしらす、青ねぎを入れ、沸騰するまで加熱する。
- ⑥⑤の鍋に④の水溶き片栗粉を加え混ぜる。とろみがついたら火を止める。
- ⑦Cを器で混ぜる。フライパンに油を引き、十分に温める。
- ⑧Cをフライパンに流し、かき混ぜる。半熟の状態になったら火を止める。
- ⑨器に150gずつご飯をよそい、卵、あんの順に半量ずつ盛り付ける。



栄養量(1人分)：エネルギー 397kcal
たんぱく質 12.7g / 脂質 9.8g /
炭水化物 65.3g / 食塩相当量 1.9g