

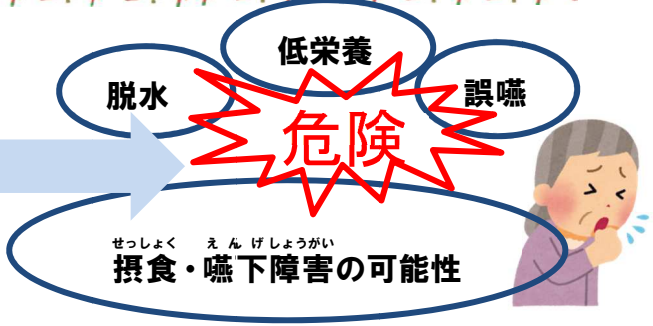


栄養科だより

H27.12月発行
No.5



最近のお食事で
食べづらいと感じたこと、ありませんか？
むせたり、うまく飲み込めなかったりしませんか？



○そういう症状がある方、調理に工夫をプラスして症状を軽減しましょう！

1. やわらかくする調理法(柔らかく調理すると飲み込みやすくなる)



2. 飲み込みやすくするポイント

塩分制限の必要な方は
要注意！

| | | |
|-------------------------------------|---|---|
| <p>①姿勢を正す</p> <p>寝ながら 食べない！</p> | <p>②とろみをつけ、ばらつきを防ぐ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片栗粉を利用し、あん風に ・とろみ剤を利用する <p>※とろみの付けすぎは危険！</p> | <p>③水分を含ませる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・揚げ物には <p>ソースや天つゆなどを たっぷり含ませる</p> |
|-------------------------------------|---|---|

3. こんな食品には要注意！

| | | | |
|--|--|---|--|
| <p>《サラサラ》 むせやすい 水・お茶 ジュース等</p> | <p>《ボロボロ》 ばらけやすい お茶づけ ご飯粒等</p> | <p>《ペラペラ》 はりつきやすい のり・わかめ 生野菜等</p> | <p>《バサバサ》 ばさつきやすい パン・ゆで卵 カステラ等</p> |
|--|--|---|--|



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

