



## 白井病院 パーキンソン病ニュースレター



マリーゴールドの花言葉は「逆境を乗り越えて生きる」「健康」です。

明けましておめでとうございます。

本来であれば去年よりパーキンソンサロンとして活動する予定でしたが、新型コロナ拡大の影響にて開催は未定となっております。

情勢ははまだ先が見えませんが、今年こそは皆様とお会いできることを楽しみにしています(^-^)

皆様と一緒にいろいろと楽しい活動をしていきたいと考えております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

\*ニュースレターは来年より3ヶ月毎の発行となります。次回は4月号です。

作業療法士 志賀和未

今回は当院管理栄養士の西野よりお話をさせていただきます。

## ～『飲み込みにくい食品』ってどんなもの？～

管理栄養士の西野です。

寒さが厳しくなってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか。

世間では、新型コロナウイルスが依然として猛威を振るい、不要不急の外出を控えるなど自粛生活を余儀なくされる日々です。しかし、目に見えないウイルスですから、思わぬところから感染してしまうといったリスクも当然あります。新型コロナウイルスに感染してしまった時に備え、今持っている免疫力を維持しておくことが重要です。

栄養の観点から、免疫力を維持するために大切なことは、栄養バランスの取れた食事を心掛け、体の栄養状態を良好に保つことです。もし、栄養バランスの乱れから、免疫力が落ちてしまっても、食事内容を改善することで免疫力を高めることは可能です。

前回、パーキンソン病では、嚥下障害から誤嚥性肺炎を発症してしまう恐れもあるとお伝えさせて頂きました。嚥下障害による食べる量の低下や誤嚥性肺炎の発症は、栄養状態の低下、つまりは免疫力の低下を招いてしまいます。今回は、飲み込みにくい食品についてまとめてみました。お示ししている内容以外にも飲み込みにくいものや、飲み込みやすくする工夫はありますので、いつでもご相談ください。



管理栄養士 西野 修平  
(にしの しゅうへい)  
趣味:ソフトテニス  
好きな言葉  
「何とかなる！」

## 飲み込みにくい食品って？

### 飲み込みにくい食品

- サラサラした液体  水・お茶・汁物など
- ばらばらになる食品  かまぼこ・ひき肉など
- パサパサな食品  パン・カステラ・焼き芋など
- 口やのどにくっつきやすい食品  お餅、海苔、わかめ、最中の皮など
- つるつるした食品  こんにゃく、里芋、ところてんなど
- かい食品  たこ、いか、ごぼう、たけのこなど
- 酸味の強い食品  酢の物、かんきつ類など

### 飲み込みやすくする工夫

- とろみをつける・ゼリー状にする  水やお茶でむせるときはとろみをつけるかゼリー状にしましょう。ばらばらする食品もあんかけでまとめると飲み込みやすくなります。
- 調理の工夫を！ 
  - ・繊維を断ち切る、隠し包丁を入れる
  - ・すりつぶして、つなぎを工夫する(長芋など)
  - ・油脂(マヨネーズやバター)を混ぜる など
- 食べ方の工夫を！ 
  - ・飲み込みにくい食品と飲み込みやすい食品を交互に食べる
  - ・パサつくものは水分を含ませる など

