



栄養だより H27.9月号



9月の献立

(写真はイメージです)

1日(火) ビビンバ丼

2日(水) とうもろこしご飯

4日(金) パリタンス (バジル・炒り卵のせ)

9日(水) 重陽の節句 栗ご飯

10日(木) 焼きナスとさんまの蒲焼丼

14日(月) コンソメゼリー

15日(火) 冷やし中華

17日(木) カレーライス (白身フライのせ)

18日(金) チキンの唐揚げチリソース

19日(土) きのこと卵とじ丼

23日(水) 秋分の日 水ようかん

25日(金) さつま芋の炊き込みご飯

27日(日) お月見行事食



ローストビーフ風 きこのピラフ 柿

パンナコッタ(生クリーム・牛乳・砂糖を煮詰め固めたイタリアのデザートです)



(※食種や材料の関係によって、メニューが変更になる場合があります。)

栄養ひとくちメモ [誤嚥性肺炎について]

嚥下(飲込み)の障害により食べ物や飲み物などが誤って気管や気管支内に入ることを「誤嚥(ごえん)」といい、その時に細菌が唾液や胃液と共に肺に入りなる肺炎を「誤嚥性肺炎」といいます。高齢の方に多いですが年齢問わずおき、生命にかかわる場合もあります。

予防

- ① 口の中を清潔に保つ 歯磨きやうがいをおこなうとすぐに細菌が繁殖します。
- ② 嚥下のどこに問題があるのかによって食事形態を変える。
 - ・咀嚼(噛む動作)に問題がある場合は 刻む、軟らかくする
 - ・喉に送り込みにくい場合は 一口大に切る、軟らかくする、とろみをつける
 - ・嚥下に問題があり固形物でむせる場合は軟らかくする、とろみをつける。
 水でむせる場合はお茶やスープなどにも、とろみをつけることが必要になります。



嚥下障害により食べたいものと食べられる物が異なる場合も出てきますので理解しておきましょう

