

栄養科だより

2014年度 No.2

こんにちは。栄養科です。

病院給食には、噛む力が弱くなった方にも食事を召し上がっていただけるよう、食べ物を細かくきざんだ『きざみ食』という食事があります。

通常、口に入った食べ物は、噛んで唾液と混ぜ合わされ、飲み込みやすい形(食塊)にまとめられます。食べ物をよく噛むという動作はこの食塊をつくるためにも重要です。

食べ物をきざんだままだと、口の中でばらけやすくなり、飲み込む際にむせたりする原因になります。ですから、どんな食材でも細かくきざめばよいというわけではなく、**パサパサ、サラサラ、ポロポロ**するものは、きざむと口の中でまとまりにくいいため、きざみ食にするのには不向きとされています。

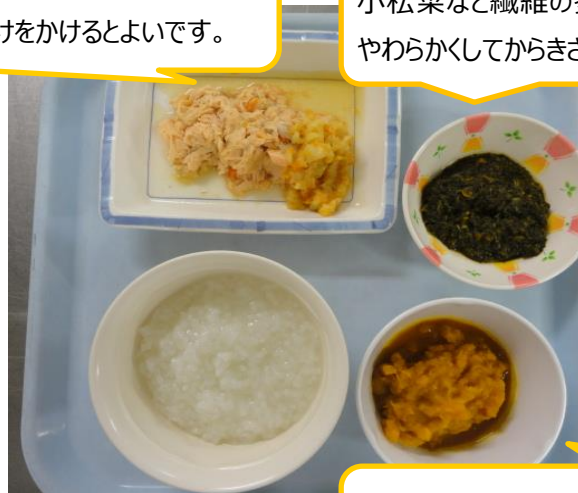
かたい食材はそのままきざむとばらけやすくなるので、やわらかく調理してからきざむとよいでしょう。また、まとまりにくい食材もマヨネーズやあんかけなどをかけるとまとまりやすくなります。

脂ののった魚はきざんでもパサパサしづらく、食べやすいです。
脂ののっていない、白身魚などはあんかけをかけるるとよいです。

小松菜など繊維の多い葉物はよく煮てやわらかくしてからきざみます。



鮭のちゃんちゃん焼
かぼちゃ甘煮
小松菜の和え物



きざみ食

かぼちゃは皮が残りやすいため、皮をむいてから調理します。

こども保健大学

病院友の会の企画で、夏休み中の小学生を対象に、『こども保健大学』が開かれました。栄養科からは管理栄養士が講師となり、食べ物の消化や栄養素についての話や、バランスよく食べることの大切について講義をしました。

