

## 「飲み込みの健康について 長くおいしく食べられるために」

言語聴覚士 猪股 伸彦

口の中に食べ物がない状態で、30秒間で何回ごっくんができませんか？3回以上できれば大丈夫です。2回以下からは注意が必要です。0回では問題があると思われまます。水やお茶がむせやすい方はさらに要注意です。これはちょっととした飲み込みのテストです。脳卒中や認知症だけでなく、高齢になり全身の筋力が衰えたり、食が細くなって体重減少すると、飲み込みがうまくできなくなる場合があります。食べるためには唇を閉じる、歯で噛み砕く、舌をつかって飲み込む動作が必要です。次にあげるのはご自宅で簡単に行える体操の紹介です。

唇を閉じる練習では100ccほど入れたペットボトルや割りばしなどを唇だけで10秒間何度かくわえてみる。噛む練習ではガムを10分ほど噛む（キシリトールなど）奥歯で噛みましよう。舌の練習では、舌を伸ばすように唇の外側と内側で左右数回ゆっくりなめまわす。おまけは数曲好きな歌をうたって、10回おもしろいきり笑うなど。これらは簡単なようですが意外と顎の筋肉や唇が疲れます。飲み込みの力がしっかりとっていると肺炎の予防にもなります。ぜひご自宅で行ってみてください。



## 健康アドバイス

### 季節の料理のレシピ 「若竹煮」

栄養室室長 小岩 陽子

たけのこは血糖値の急激な上昇を抑える食物繊維が豊富で低カロリーの春の食材です。柔らかい先端（姫皮）は、酢の物やあえ物に、穂先は炊き込みご飯に、歯ごたえのある中央部分は煮物や炒め物に向いています。うまみの素であるアミノ酸が多く、必須アミノ酸であるロイシンは運動時のエネルギー源となり、疲労回復にオススメです。切り口



#### 材料

たけのこ（ゆでたもの）	300g
わかめ（乾燥5g）	戻して60g
だし汁	200cc
みりん	大さじ1.5
薄口しょうゆ	大さじ1.5
削り節	1パック

に見られる白い粉はチロシンというアミノ酸の一種で、力がアップする効果があると言われているので、洗い流さずに食べましょう。

#### 作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切り、わかめは水で戻してから切ります。
- ② だし汁に調味料を入れ、一煮立ちしたらタケノコを入れ、落し蓋をして弱火で煮ます。
- ③ 30分ほど煮たらわかめを加え、一煮立ちさせて火を止めて味を含ませます。
- ④ 削り節を混ぜ合わせ、器に盛りつけ出来上がり。