



健康レシピ

嚥下食 あたたかいゼリー粥

1人前

240 kcal

たんぱく質：3.7g

脂質：0.5g

糖質：51.7g

塩分：0g



作り方 材料(4人分)

- ★粥 300g
- ★スベラカーゼ 2包(6g)



- ① 大きめの耐熱容器に温めた粥、スベラカーゼを加える。
- ② ブレンダーにかける。
- ③ ゼリー状にならないければ、電子レンジに10秒かけ、かき混ぜる。(ゼリー状になるまでくりかえす。)
- ④ 器に盛りつける。

あると便利な器具



ブレンダー



電子レンジ



デジタルはかり



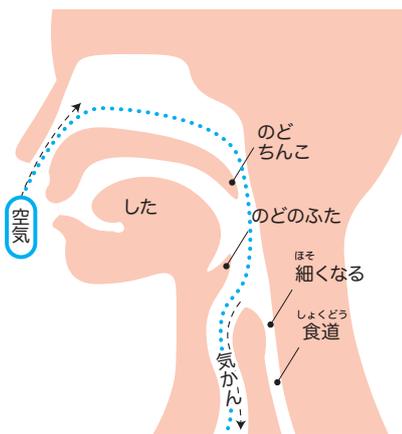
耐熱容器



シリコンカップ

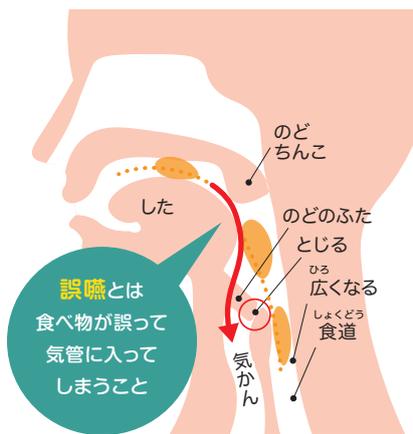
のどのふたの役割 「飲み込み」のしくみ

いきをするとき



口の中に食べ物が入っていない時は、食道の入り口は細く、閉じています。気管の入り口にある「のどのふた」は、開いたままで空気は肺におくられます。

たべるとき



食べ物が入ってくると、食道の入り口が広がります。

▼

「のどのふた」が閉じて、食べ物が気管に入らないようにします。

▼

食べ物が通りすぎると、食道はまたすぐに細くなります。

嚥下とは、飲食物を飲み込むこと。

嚥下障害とは、この「のどのふた」がきちんと閉まらない又は、食べ物を上手に飲み込むことが出来ない状態のことをいいます。原因はのどの奥の筋肉や神経の問題だと言われています。

嚥下食とは、この嚥下障害の症状のレベルに合わせて調整された食事のことをいいます。