

# 栄養科だより



3月も終わりに近づき、だんだんと温かくなってきましたね。

もうすぐ4月…

新年度も、患者様に喜んで頂けるような食事提供を目指していきましょう！

さて、4月号は「お粥のトロミ」について取り上げます。

## ●お粥に正しくトロミをつけていますか？

トロミ剤を加えなくてもトロミがついているように見えるお粥ですが、あることをするとトロミがあつという間になくなってしまいます。

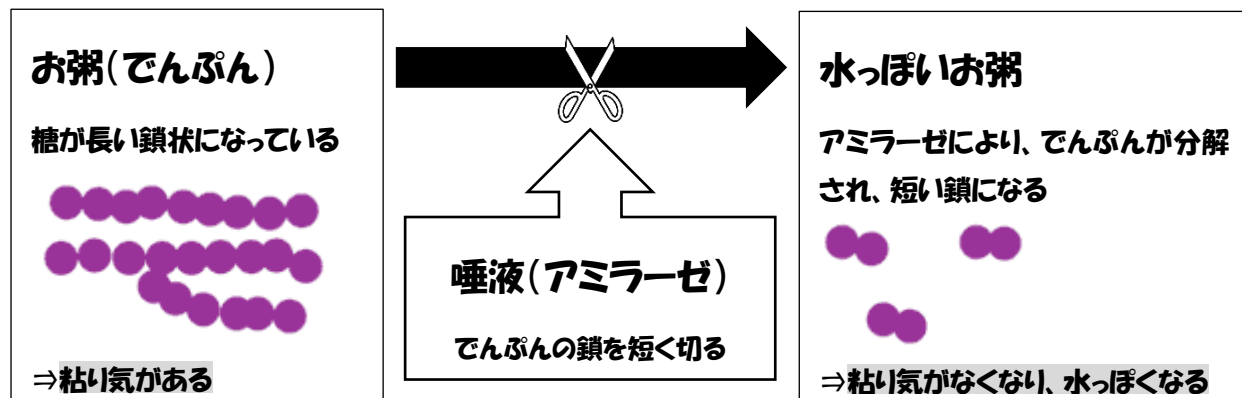
全粥になぜトロミをつけるのか…トロミの必要性について理解し、業務に活かしてください。

## ●お粥と唾液

お粥の主成分はでんぷんです。

唾液にはアミラーゼというでんぷんを分解する酵素が含まれています。

お粥と唾液が混ざるとでんぷんが分解され、水っぽいお粥に変化してしまいます。



これが口の中で起こり、口の中で固体(お粥の粒)と液体が混合されたものになります。

また、器に入ったお粥も唾液のついたスプーンを入れることにより、どんどん分解されて水っぽくなってしまいます。

飲み込む機能が落ちている人にとって、固体(お粥の粒)と液体の混合されたものはとても飲み込みにくいものです。

誤って気管に入ってしまう危険性があります。

これを誤嚥と言いますが、誤嚥は肺に細菌を持ち込む事になり、肺炎の原因になります。肺炎で死に至ることもあります。食札に主食トロミ付きの指示があるということは、飲み込みにリスクがある人ということです。

お粥など食材自体に粘りやまとまりのあるものは、トロミ剤が必要ないと思う人がいるかもしれませんが、上記のことを理解するとトロミ剤の必要性が分かりますね。

食べている途中で、お粥が水っぽくなってしまふのを防ぐために、トロミ剤を加える必要があります。

## ●実験してみてください

①器にお粥を一口分くらいとる。

②スプーンに唾液をつけて、①のお粥に混ぜる。

⇒よく混ぜて少し時間を置くと、お粥が水っぽくなってしまいます。

