

道民の健康情報 「誤嚥」 ～栄養補助食品～

加齢や健康状態の変化に伴い、食生活は変化します。「食べる力」が落ちてきたとき、誤嚥を予防するための工夫が必要です。効率よく栄養が摂れる工夫、食べやすくする工夫などを知っておくことも大切です。飲み込みやすさには様々な要因が影響していると考えられ、硬さや凝集性の他に実は大きく「味」が関係していると言われています。



食べ物や飲み物に混ぜ合わせるだけで、「とろみをつける」、「ゼリー状に固める」など、嚥下障害の方が飲み込みやすい形状へと変化させるテクスチャー改良材があります。それ以外にも、からだに必要なビタミンやミネラルなどの栄養素を簡単に摂ることができる栄養補助ゼリーは、カップタイプなど食べやすい方法で市販されています。

栄養補助食品は、毎日の食事で足りない栄養素を補助する食品です。種類が豊富で、嚥下機能の度合いによって選ぶこともでき、コンパクトなサイズの栄養補助食品は持ち歩きも手軽です。食事

の時間が取れない場合にも、簡単に食べることができます。

自分に足りない栄養素を把握し、美味しいと思える好みの味の栄養補助食品を必要に応じて上手に活用しましょう。

【広報出版委員会 記】

