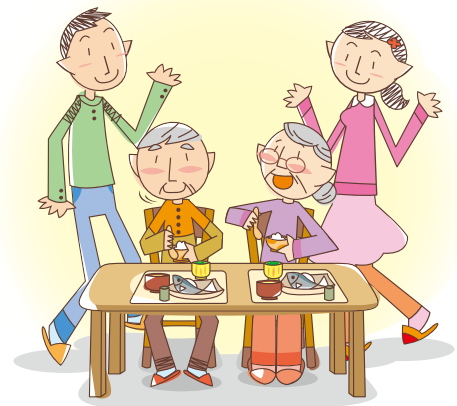


今月のテーマ

とろみ剤 (とろみ調整食品)

食べ物、飲み物を飲み込む時にむせたりすることはないでしょうか？

むせることが多くなったという方は、病気や加齢で飲み込むこと(嚥下)がしにくくなってきている可能性があります。飲み込む力が衰えると食べ物や飲み物などが誤って気管に入り(誤嚥)、誤嚥性肺炎を起こす原因となることがあります。



正しい嚥下



誤嚥すると…



とろみ剤は食べ物や飲み物にとろみを付けまとまりやすくし、のどの奥に流れるスピードをゆっくりにすることで、むせや誤嚥の予防ができます。また、とろみを付けるのに加熱が必要な片栗粉やコーンスターチに比べ、とろみ剤は使用する温度に関係なく簡単に適度な粘度を付けることができ、時間がたっても粘度の変化が少なく調理の手間がかかりません。

とろみ剤の使い方

【お茶や水】

かき混ぜながら、とろみ剤を加え約30秒混ぜます。
溶かしてから2～3分
とろみの状態が安定します。



【味噌汁、汁物】

具入り汁物を作る場合、具を入れる前にとろみを付けます。
約30秒混ぜた後5分～
10分ほど置くと、とろみが
しっかりと付きます。



【牛乳】

たんぱく質が多いため、とろみがつくまでに時間がかかります。
約30秒かき混ぜ5分～10分置いた後、もう一度よくかき混ぜるとより早くとろみが安定します。牛乳・濃厚流動食用とろみ剤を使用することをおすすめします。



【ミキサー食】

料理をミキサーやフードプロセッサーにかける際、だし汁やスープなどの水分にとろみ剤を混ぜたものを一緒に入れてペースト状にします。



ポイント

- 分量を正しく計量し、商品ごとの使用量・使用方法を守る
- とろみが均一に付くように、よくかき混ぜながら入れる
- 食べ物・飲み物がとろみ剤を吸収して膨らむまで待つ

とろみの付き方の統一表示について

日本介護食品協議会では、とろみの状態についてメーカー間の表示を統一し、とろみの付き方を下図のように4段階で表現しています。とろみは薄すぎると喉までサッと流れてむせやすく、濃すぎると喉に張り付く危険性が高まります。使用する人によって適切な粘度は異なるので、適切な粘度を医師、管理栄養士、言語聴覚士等に確認し、安全に飲み込めるように粘度の調整をすることが大切です。

とろみの目安表

とろみの強さ	+	++	+++	++++
とろみのイメージ	フレンチドレッシング状	とんかつソース状	ケチャップ状	マヨネーズ状
イメージ図				
使用量の目安	← 1g →		← 2g →	

(水・お茶 100mlあたり) (日本介護食品協議会)

お薬や介護についてわからないことや、気がかりなことがありましたら、
お気軽にお尋ねください。

担当 みやこ薬局 北山店

***** みやこ薬局 *****

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店

<http://www.miyako-ph.co.jp>