

つばめ通信

蓮田病院版

第18号

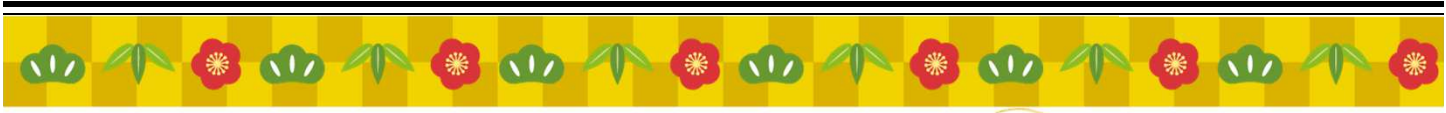
2024年1月10日

発行人：西田淳二

発行：蓮田病院 摂食嚥下委員会

発行所：〒349-0131埼玉県蓮田市根金1662-1

電話048-766-8111(代)



明けましておめでとうございます。

今年の干支は「甲辰 (きのえ・たつ)」にあたります。

「甲」は草木の新しい芽が出る状態を表しているそうです。

昇竜のごとく躍進していく年といえます。

当院の『摂食嚥下委員会』も発足4年目を迎えました。

竜が水を得て昇天するような勢いで、活躍していく所存です。

患者様お一人お一人と向き合いながら、美味しく安全に

お食事を召し上がれるよう、嚥下機能の改善に向けて

チーム一丸となって進めていきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



言語療法士(ST) 鈴木 直美



お薬について



こんにちは、摂食嚥下チームに新しく参加した薬剤師の佐伯です。

摂食嚥下障害では、お薬の飲み込みが難しくなることが多いかと思ひます。お薬には様々な形があり、錠剤やカプセル、粉薬はもちろんラムネのように口の中で溶けていくOD錠などたくさんあり、少しでも飲み込みやすいお薬に変更提案も可能です。また、今飲んでいるお薬が飲み込みに影響している可能性もありますので、そのようなお薬を飲んでいないか、また飲んでいれば他の薬へ変更できないかなど提案し、少しでも嚥下状態の改善ができていけたらと思ひます。お薬の飲みにくさなど困っている事があれば、ぜひご相談ください。

「口から食べる事の意義」とは



『食べること』『食事』は私たち人間の命の源です。

日々の食事からさまざまな栄養成分を吸収し、おいしさや香ばしさ、みずみずしさなどを味わうことで、「生きる喜び」を実感し、新たな気力を産み出す力にしています。「人間が人間らしく生きる」うえで、「口から食べる」ことは、欠かすことのできない大切な条件と言えます。また、「栄養」は健康に欠かせないものであり、人間の身体や心（神経）を作り、生存活動に欠かせません。食事を抜いたり忙しさにかまけて食事を食べられなかったりすると、身体や機能を維持するための栄養が不足し、悪影響が出ます。

1日3食食べ、活動に必要なエネルギーや栄養素を補い、生活リズムを整える事が重要。

食べることは生命維持だけでなく精神的にも必要なのです。

その為には食事を楽しく！そこで日本の伝統の行事食を取り入れて見てはいかがでしょうか。裏面で行事食について紹介します。



地域医療連携室 熊野 淳子

代表的な行事食

※地域によって違いがあります。

12月	11月	10月	9月	8月	7月	5月	4月	3月	2月	1月
<ul style="list-style-type: none"> ・冬至【かぼちゃ・小豆粥】 ・大晦日【年越しそば】 	<ul style="list-style-type: none"> ・七五三【赤飯・千歳飴】 	<ul style="list-style-type: none"> ・十三夜【月見団子・栗ご飯】 	<ul style="list-style-type: none"> ・秋の彼岸【おはぎ】 ・野菜・里芋・秋の七草 	<ul style="list-style-type: none"> ・十五夜【月見団子・秋の果物】 ・お盆【白玉団子・型菓子・精進料理】 	<ul style="list-style-type: none"> ・七夕【そうめん】 ・土用の丑の日【鰻】 	<ul style="list-style-type: none"> ・こどもの日【柏餅・ちまき】 ・鏡開き【おしるこ】 	<ul style="list-style-type: none"> ・お花見【おだんご】 ・花祭り【甘茶】 	<ul style="list-style-type: none"> ・春の彼岸【ぼた餅】 ・雛祭り【ちらし寿司、蛤、白酒、菱餅、ひなあられ】 	<ul style="list-style-type: none"> ・節分【豆・恵方巻き】 ・初午【いなりずし】 	<ul style="list-style-type: none"> ・お正月【おせち・お雑煮・とせ】 ・鏡開き【おしるこ】

引用.アートルンガル外国語学院 <https://artlingual.com/staffblog/?p=1419> 日本の四季と行事と行事食

季節ごとの行事やお祝いの日食べる料理を「行事食」といい、家族の幸せや健康を願う意味がこめられています。以下の表は『行事食の現状：毎年家庭で出している行事食』です。ご自宅ではどのような行事食を楽しまれていますでしょうか。

順位	行事食名（行事名）	毎年出している
1位	クリスマスケーキ（クリスマス）	94.3%
2位	年越しそば（大晦日）	87.7%
3位	お雑煮（お正月）	86.7%
4位	おせち料理（お正月）	77.7%
5位	福豆（節分）	73.1%
6位	チキン・七面鳥（クリスマス）	69.0%
7位	ひなあられ（ひなまつり）	63.5%
8位	かしわ餅（端午の節句）	57.1%
9位	うなぎ（土用の丑の日）	55.0%
10位	おはぎ（秋彼岸）	47.2%

情報元.象印調査シリーズ「行事食」に関する調査

まとめ知識



【きゅうりの栄養】あるorない？

「きゅうりは栄養がない」といわれる理由のひとつが、ある世界記録。きゅうりは『Least calorific fruit』としてギネス世界記録に登録されています。日本語に直訳すると、「最も熱量が低い（ローカロリーな）果実」。これがいつの間にか「世界でいちばん栄養が少ない野菜」と誤解され、広まったようです。きゅうりは可食部100gあたり14キロカロリー
カリウム…1400mg（ナスの約1.4倍） ビタミンK…240μg（レタスとほぼ同等 ※土耕栽培）
ビタミンC…100mg（トマトの約1.26倍） 食物繊維…7.9g（キャベツとほぼ同等）
こうして見ると、必ずしも「栄養が少ない」わけではないのです。

引用.ガジェット通信 <https://getnews.jp/archives/2208266> 【きゅうりの栄養】あるorない？きゅうりの栄養と、世界の料理