

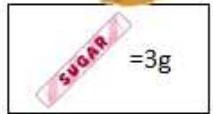
栄養ニュース 12月





果物と芋に含まれる糖分



◎ 砂糖のような甘さは感じにくいですが、芋や果物には、炭水化物が含まれています



	芋1本 (18cm程度)	柿1個 (Lサイズ)	干し柿1個	キウイフルーツ1個
可食部重量(g)	約300g	250g	50g	90g
				
炭水化物量	99g	40g	36g	12g
				

ご飯100gの炭水化物量

||
37g



スポーツドリンクの炭水化物量
(1本500ml)

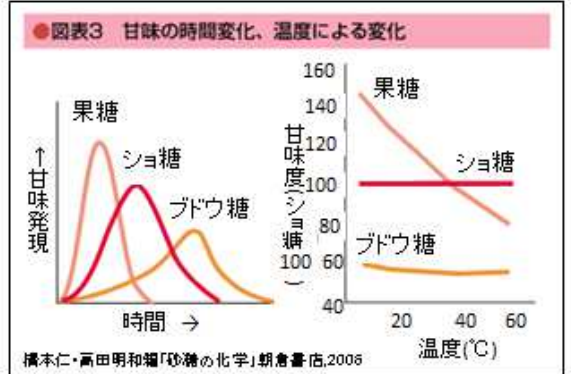
||
24g



※ワンポイント※

果糖は砂糖の1.2～1.7倍の甘さがありますが、温度が上がるにつれ、甘さを感じにくくなります。(右図)

また、果糖の多量摂取は中性脂肪の蓄積をまねき、コレステロールの合成を促進するため、果物は1日50～150g程度を目安に摂取しましょう。



栄養ニュース 12月



とろみ剤の適正な使用量について

「誤嚥」とは、食物が誤って気管に入ってしまうことを誤嚥と言います。今回は、水やお茶などの水分で誤嚥してしまう場合によく利用されるとろみ剤の使用のポイントについて紹介します。

とろみ剤とは・・・

液体に粘りを付けるものです。液体は口から咽頭に流れ込む速度が速く、誤嚥の原因となります。そこで、とろみ剤を利用し、液体に抵抗をつけ、咽頭に落ちる速度を遅くします。最近では、味の変化がなく、べたつかない、冷たい物にも溶けやすいとろみ剤が増えています。



	薄いとろみ	中間のとろみ	濃いとろみ
粘度 (mPa・s)	50～150	150～300	300～500
分包 (水・お茶など 150mlに対して)	 スティック1/2包	 スティック1包	 スティック1+1/2包
形状	 ポタージュ状	 ハチミツ状	 ジャム状
飲み込み	大きな力を必要としない	舌の上でまとめやすい	送り込むのに力が必要
どんな時に選ぶか	水分摂取時にときどきむせる (嚥下障害が軽度)	水分摂取時に常にむせる	嚥下困難者で適応する人はほとんどいない

とろみ水作りのポイント

- ・ダマを作らないように、よくかき混ぜながらとろみ剤を入れる
- ・説明書の使用量を守る

