

餅の窒息事故に気をつけましょう！

～1月は餅の窒息事故が増えます～



餅は食品の中でも、高頻度で窒息事故が起きやすい食品です。特にお正月に食べる雑煮などの餅は、ふだんはあまり餅を食べないという方でも、久しぶりに食べる場合が多く、ごはんやパン等と異なり食べ慣れていないので注意が必要です。

餅の特性は？

…口に入ってから餅の温度変化が大きく作用します。



◆ 硬さの変化

餅は温度が下がるにしたがって硬さが増す性質があります。お椀の中では柔らかそうに見える餅も、口の中に入れてのどを通るときには温度が下がり硬くなっています。

◆ くっつきやすさの変化

餅の温度が下がると餅同士がくっつきやすくなり、また喉の粘膜に張り付きやすくなって、剥がれにくくなります。

餅を食べるときのポイント

●餅は小さく切っておく



●餅を食べる前に、お茶や汁物を飲んで喉を潤しておく

●餅をよくかんで、唾液とよく混ぜ合わせてから飲み込む



参考：消費者庁 ご注意ください、高齢者の窒息事故！
https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/caution/caution_009/pdf/caution_009_181226_0001.pdf

ネットメンバー紹介

愛誠病院・小豆沢病院・板橋中央総合病院・上板橋病院・荘病院・心身障害児総合医療療育センター・誠志会病院・高島平中央総合病院・竹川病院・帝京大学医学部付属病院・東京都健康長寿医療センター・東京武蔵野病院・慈誠会記念病院・慈誠会前野病院・慈誠会成増病院・東武練馬中央病院・常盤台病院・豊島病院・成増厚生病院・日本大学医学部付属板橋病院・安田病院・イムス記念病院・富士見病院・板橋区医師会病院・東京腎泌尿器センター大和病院・板橋宮本病院・浮間舟渡病院・田崎病院・敬愛病院・飯沼病院・金子病院・慈誠会若木原病院・リハビリテーションエーデルワイス病院・小林病院・慈誠会徳丸リハビリテーション病院・イムス板橋リハビリテーション病院・舟渡病院・東京都健康長寿医療センター研究所・板橋ロイヤルケアセンター・エーデルワイス・ケアタウン成増・シルバーピア加賀・蓮根ひまわり苑・みどりの苑・いずみの苑・若木ライフ・赤塚園・加賀さくらの杜・志村さつき苑・小茂根の郷・仲町地域包括支援センター・成増地域包括支援センター・前野地域包括支援センター・たつの子ライフサービス・マイライフ徳丸・プリムローズ・クローバーのさとイムスカウピリ板橋・音羽台レジデンス・ケアポート板橋・ブルーポピー・オーネスト成増・あずさわの里・若葉ゆめの園・板橋やすらぎの園・浮間舟渡園・浮間舟渡ロマンヒルズ西・浮間舟渡ロマンヒルズ東・ホスピタルメント板橋ときわ台・ケアセンターけやき・三圃の里・ゆみ薬局・板橋フリー栄養士会・おとしより保健福祉センター・健康福祉センター・板橋区保健所

ご意見、ご感想、食と栄養に関するご質問、自分でやっている食事の工夫などをお寄せください。氏名、年齢、住所、電話番号、職業を明記し、下記担当までお願いします。

■発行：板橋区保健・医療・福祉栄養情報ネットワーク [事務局] 板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課
〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目6-1 電話 03-3579-2308
ホームページアドレス http://www.city.itabashi.tokyo.jp/c_kurashi/049/049230.html
メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

いたばし Chiebukuro 食と栄養の知恵袋

誤飲・誤食事故に気をつけましょう



高齢者による、医薬品の包装シート、義歯、洗剤や漂白剤等の誤飲・誤食の事故情報が、消費者庁に多く寄せられています。高齢者はご自身で気が付かない場合も多く、家族や介護者等周囲の人が気を配ることが大切です。

誤飲・誤食事故防止のためにできること

◆ 医薬品の包装シートは1錠ずつに切り離さないようにしましょう

包装シートには誤飲防止のため、1つずつに切り離さないよう、あえて一方のみミシン目が入っています。1つずつに切り離さずに保管しましょう。



◆ 定期的に歯科を受診し、義歯を良好な状態に保つとともに、食後に義歯を確認しましょう

義歯の破損や劣化、ゆるみが生じると、誤飲の危険性が高くなります。

◆ 食器の中に洗剤や漂白剤を入れて放置しないようにしましょう

洗浄・漂白中の食器等の置き場所に注意し、長時間放置しないことが必要です。



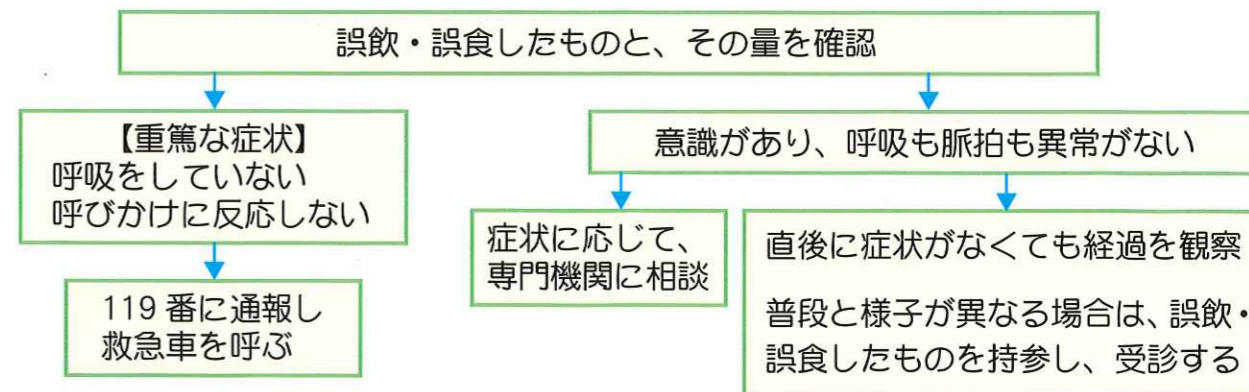
◆ 食品や飲料とそれ以外のものは別の場所で保管しましょう

特に台所では洗剤や漂白剤の置き場所に注意しましょう。

◆ 食品の容器に食品以外のものを移し替えないようにしましょう

誤飲・誤食するばかりではなく、成分等の必要な情報が分からなくなります。

『万が一誤飲・誤食した時の対処法』 周囲の方の誤飲・誤食に気がいたら…



※口の中に残っているものがあれば取りのぞき、口をすすぎますが、吐かせることまでは勧められていません。(吐かせると、吐物が気管に入り症状が悪化する危険があるものもあります)

参考：消費者庁 高齢者の誤飲・誤食事故に注意しましょう！
https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer_safety_cms204_190911_01.pdf

みんなで楽しく食べて、食生活をとのえよう ～ある日の会食サロンの様子～

板橋区では、元気力（生活機能）チェックの結果、元気力の低下が認められた方、要支援1・要支援2の認定を受けた方を対象に「会食サロン」を実施しています。会食サロンは、栄養士がつくるバランスの良い昼食を皆で楽しみながら食べ、交流を図り、食生活をとのえする支援をしています。

今回の献立

- ご飯
- 鮭ときのこのレンジ蒸し
- れんこんと豆のサラダ
- 野菜スープ
- マシュマロヨーグルト



レシピのご紹介

鮭ときのこのレンジ蒸し

【材料】(2人分)

- (生鮭……………2切れ
- 酒……………小さじ1
- 舞茸……………50g
- えのき茸……………50g
- しいたけ……………1個
- 酒……………小さじ1
- 万能ねぎ……………適量
- ポン酢しょうゆ…大さじ1弱

【作り方】

- ① 鮭に酒をふり、しばらくおく。
- ② 舞茸はほぐす。えのき茸は石づきを除き 1/3 に切りほぐす。しいたけは石づきを除き薄切りにする。
- ③ ペーパータオルで鮭の水気をとり、耐熱皿に並べる。上に②をのせ、酒をふってふんわりとラップをかけ電子レンジで加熱する（2人分の場合 500wで3分程度）。
- ④ ラップをはずして小口切りにした万能ねぎを散らし、ポン酢しょうゆをかける。



*電子レンジで調理をするので洗い物も少なく済み、簡単に調理ができます。
*きのこ類は安価に手に入れることができ、冷凍保存ができるので便利な食材です。

お手軽・簡単なメニューで、参加者の方に家庭でつくる意欲を持っていただけた様子でした。



会食サロンの詳細は、おとしより保健福祉センターへご相談ください。

資料提供：おとしより保健福祉センター、板橋フリー栄養士会

施設の好評メニュー

社会福祉法人 ハッピーネット
総合ケアセンター 若葉ゆめの園

今日の献立

- 舞茸ご飯
- 肉じゃが
- すまし汁
- かわい味の味噌マヨ焼き
- いんげんの和え物

ひとり分の栄養価
エネルギー：594kcal
たんぱく質：31.9g
食塩相当量：4.1g



舞茸ご飯

◆材料：作りやすい分量

- 米……………2合
- しょうゆ…大さじ1
- 酒……………大さじ1
- みりん…小さじ2
- 食塩……………少々
- 舞茸……………100g
- 鶏もも肉…100g
- にんじん…50g
- 絹さや……………お好みで

◆作り方

- ① 米を研ぎ、浸水する。
- ② 鶏もも肉は食べやすい大きさ、にんじんは2cm長さの短冊切りにする。舞茸は食べやすい大きさに分ける。
- ③ ①をざるにあげ、②と④を加え、規定量まで水を加えて炊飯する。
- ④ ③を茶碗に盛り、お好みで下茹でした絹さやを散らす。

肉じゃが

◆材料(2人分)

- じゃがいも…小1個(60g)
- にんじん…20g
- 玉ねぎ…30g
- しらたき…20g
- 豚こま肉…40g
- グリーンピース…10g
- 砂糖……………小さじ2
- 酒……………小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- 油……………小さじ1

◆作り方

- ① じゃがいもとにんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切り、しらたきはざく切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚こま肉を炒め、色が変わったら、①を加える。
- ③ ①とひたひたになるくらいの水を加え、煮立ったら中火にし、アクを取り除き落とし蓋をして煮る。
- ④ 火が通ったらしょうゆを回し入れ、煮汁が少なくなり、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 器に盛り、グリーンピースを散らす。

いんげんの和え物

◆材料(2人分)

- いんげん…100g
- かに風味かまぼこ…20g
- ごまドレッシング…大さじ1強

◆作り方

- ① いんげんを茹で、2cm長さに切る。
- ② かに風味かまぼこを食べやすい大きさに割り、①とごまドレッシングで和える。

かわい味の味噌マヨ焼き

◆材料(2人分)

- かわい…2切れ
- 白みそ…小さじ1
- マヨネーズ…大さじ1
- みりん…小さじ1/2
- 大根おろし・しょうゆ…お好みで

◆作り方

- ① ④を合せる。
- ② ペーパータオルでかわいの水気をとり、①を塗ってトースターで火が通るまで焼く(5分～10分程度)。
- ③ お好みで大根おろしを添える。

すまし汁

◆材料(2人分)

- 三つ葉…6g
- 手まり麩…2g
- 和風だし…小さじ1/2
- しょうゆ…小さじ1/2弱
- 酒……………小さじ1
- 塩……………少々

◆作り方

- ① 三つ葉は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水 300ml と和風だしを入れて煮立て、④を加えて味をととのえる。
- ③ 手まり麩を加えて火を止め、①を散らす。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。