

2007年(平成19年)

10月9日(火)

第6号

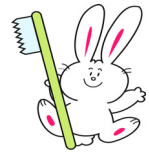
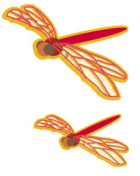
ラビット通信

発行所 ラビット歯科

〒270-2253 千葉県松戸市日暮5-228-2階

電話 047-311-2222 F A X 047-311-2223

URL : <http://www.rabbit.pie.st/>



おいしく食べるための工夫その2(後編)

歯学博士 鬼塚 綾子

『食べる』と一言でいっても実は①から⑤のような複雑な流れから成り立っています。

① 食べ物の認識

② 咀嚼

③ 食塊をつくりのどへ送る

④ 飲み込む

⑤ 食道の動きによって胃へ送る

今回は②の部分について考えてみましょう。

咀嚼とは、食べ物をかみ砕いて唾液と混ぜ合わせることです。食べ物が口に入ると唇は自然に閉じ、奥歯、舌、頬、下顎の筋肉が総動員されて咀嚼が行われますが、高齢者のかたではうまくいかない場合があります。

年齢を重ねると、筋力自体が落ちてきますし、脳梗塞の後遺症などで半身に麻痺などが残ってしまふと当然動きがスムーズにいかなくなりまふ。

また、虫歯や歯槽膿漏で歯を失っていたり、痛いところがある場合なども噛むのに支障が出てまふいます。入れ歯になった場合、うまくいった場合でも咀嚼力は3分



の1程度といまふ。

噛む力が弱い場合、歯のかわりに切り目をいれるなど工夫が必要です。刻み食とよく言まふますが、鳥のエサのように刻んだものは口の中で散らばってかえって食べにくいことまふあります。一口大で煮る方がつぶしやすく飲み込みやすいものもあるので、素材の性質を考へて調理するといまふでしょう。ご飯や麺などは熱を加える時間調整などで硬さの調整がしやすい食材といまふ。

積極的に取りたい野菜は、調理のコツがあまふるのでご紹介しまふ。

- ・ニンジン、大根 ↓ 細かく刻むより、舌のくぼみにのる大きさに切ってよく煮る。
- ・ナス、きゅうり、トマト、アスパラ ↓ 皮をむく
- ・白菜、キャベツ ↓ 葉脈をきる
- ・ごぼう ↓ 細かく小さいさがき
- ・玉ねぎ、ネギ、インゲン ↓ 繊維に直角に切る。
- ・連根 ↓ 切り込みを入れてよく煮てもかたいのですりおろしてひき肉と混ぜたり、汁物にする



ペット紹介のコーナー



毎度おなじみですが、このコーナーではラビット歯科のスタッフが実際に家で飼っているペットの紹介をしまふ。今回紹介するのは事務の篠原君が飼っているヒヨドリです。『チヨビ』です。



ヒヨドリは日本のほとんどの地域で見られる野鳥です。このヒヨドリはちよつと理由ありで飼うことになりました。今年8月、歩道のと真ん中に座り込んだまま「キィーキィー」と鳴いているところをたまたま通りがかったときに拾いました。よく見ると明らかに右足が骨折してまふた。餌に関しては、拾った場所が家のすぐそばだったこともあり、家のベランダにカゴへ入れて置いておくことまふ。次の日の朝から親鳥が熱心に餌を運んでまふた。1週間ほど経って動物病院へ連れて行ったもの、手術をするには小動物専門の病院で診てもらふ必要がまふり、その手術代が高額であつたために断念せざるを得まふせんでした。骨折してからすぐであればその病院でも治せた可能性があつたようです。幸い折れたまふの状態ではあるが、骨や皮膚が再生してきていたため、命に別状はなかつたのですが、この折れた足では自然界では生きていくことはできないため自分で飼育することになりました。チヨビは人懐っこく部屋の中でカゴから出しているといまふ。餌はまたお試しまふ中ですが、コオロギ、小松菜、キャベツ、小動物用のゼリー、木の実、ブドウなどをあげてまふいます。いまのところコオロギが一番好きなようです。