



行事食だより

2022.1 vol.24



ふつう食



やわらか食



ソフト食

ムース状

《ふつう食・やわらか食・ソフト食》

にぎり寿司（まぐろ、サーモン、えび、たまご、あなご）

おせち3点盛（紅白かまぼこ、伊達巻、黒豆）

炊き合わせ・すまし汁、紅白ようかん



にぎり寿司に注目！

いつも主食がお粥の方には、お粥をやわらかく固めた「かゆ酢飯」で提供。検食でも好評でした。



やわらか食



ソフト食



ソフト食のにぎり寿司も力作です！

介助するスタッフも「嬉しい！」との一声

食べる人も介助する人も嬉しいお膳となりました

ないとうクリニック複合サービスセンターではむせや誤嚥のリスクとなる、「きざみ食」は提供せず「やわらか食」で対応しております。

HPでは、食事への取り組みがご覧いただけます

ないとうクリニック 食事



日本人の約500万人が
悩んでいる！



便秘について

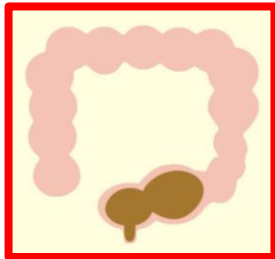


便秘にも種類があります！チェックしてみましょう

※あくまで簡易チェックです。詳しい症状については医師に相談しましょう

直腸性便秘

- 便は硬くて大きい
- 便意を我慢することがある
- いきまないと出ない
- 残便感がある
- 便が出口で固まっている



便が直腸まで送り出されているが、便意を感じない。直腸内に大量に便がたまって水分が吸収されて硬くなり、便が出にくくなる

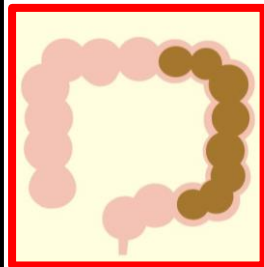
ポイント

- ◆ 水溶性食物繊維と水分を摂って、やわらかい便を作る
- ◆ 刺激性の下剤は腹痛のもとになるので控える
- ◆ 朝食をとり、朝トイレに行く習慣をつくる



弛緩性便秘

- 便は硬く太くコロコロしている
- 加齢、運動不足などで筋力が落ちた
- ダイエットで食事量、食物繊維量が減った
- 便意をあまり感じない
- 常にお腹が張っている



大腸のぜん動運動が低下し、大腸内に便が長くとどまり、水分が過剰に吸収されて硬くなるタイプ。大腸の緊張低下や運動不足で起こる

ポイント

- ◆ 筋力の衰えが原因のため、ウォーキングや腹筋で筋力を鍛える
- ◆ 腸を刺激するために根菜や緑黄色野菜などの不溶性食物繊維をとる



けいれん性便秘

- 便はウサギのふんのようにコロコロしている
- 最近ストレスを感じる
- 突然激しい便意を感じる
- 便秘と下痢の症状が交互に出る
- 下腹部に張りや痛みがある



ストレスなどにより自律神経が乱れて大腸が緊張する。そのため、便がうまく運ばれずに、ウサギのフンのようなコロコロとした便になるタイプ。

ポイント

- ◆ 水溶性食物繊維を含む海藻やこんにやくなどを意識して食べる
- ◆ 腸内環境改善のため乳酸菌などをとり入れる
- ◆ 不溶性食物繊維（根菜、緑黄色野菜、きのこ、豆類など）は大腸への刺激が強く、症状が悪化する可能性があるため摂取は控える

