

# NST通信

## お知らせ

- ◆委員会  
4月24日(木) 16時00分～ 講義室  
◇委員紹介
- ◆勉強会  
5月22日(木) 17時40分～ 大会議室  
◇症例検討 4W  
◇NSTまめ知識講座 NST総論 笠井医師

NST通信では各部署のNST委員の方に記事担当をお願いしてトピックスなどを紹介しています。  
 今月は**4E病棟**の担当です。

## 花粉症にお悩みの方必見！食べ物で美味しく花粉症対策。

花粉症の方に向けて、おすすめしたい食べ物をご紹介します。

### 花粉症の方におすすめしたい食べ物

腸内環境を整え、免疫システムを正常にする働きをもつ食品が、花粉症対策にも有効だと言われています。

#### 乳酸菌

腸内環境を整えたり、  
免疫の過剰反応を抑えたり  
する働きがあります。



#### ～食物繊維～

##### 水溶性食物繊維

腸内の善玉菌の  
工サになり、**腸内環境**  
を整えます。



##### 不溶性食物繊維

便のかさを増やし、  
**腸のぜん動運動を**  
促します。



#### 青魚

EPA・DHAが**アレルギー**  
症状を引き起こす物質の  
**放出を抑える作用**がある  
と言われています。



#### ビタミンD

免疫を調整する働きが  
あります。不足すると  
免疫反応に異常を来す  
と言われています。



#### チョコレート

チョコレートなどに含まれる  
**カカオポリフェノール**に**花粉症**  
を緩和する効果が有ると  
言われています。



#### 梅干し

匂い成分の**バニリン**が  
関係。1日1個程度で  
十分です。



☆即効性はないので日頃から少しずつ取り入れましょう 参考：<http://brand.taisho.co.jp/allerlab/kafun/030>

※食べ物の効果は人によって異なり、厚生労働省が行った調査によると、花粉症に良いとされる食べ物等を試して、効果を実感出来た人はごく一部です。症状に応じて医療機関の受診もご検討ください。

(参考：花粉症の民間療法について 厚生労働省)

## えんげ 嚥下食ってどんな食事？

当院では、飲み込みの機能に応じて、嚥下食を提供しています。写真と共にご紹介します！

### 嚥下開始食

学会分類 2021 0j



なめらかで、べた  
つかず、まとまりや  
すく、軟らかい、  
離水が少ないゼリ  
ー。当院はムースア  
ガロリーを使用。

### 嚥下ムース食

2-2



ゼリーやムース類な  
ど、ゲル状のもの。  
口の中でざらつきや  
軽いべたつきがあ  
る。

### 嚥下ペースト食

2-2



ペースト状、またはピ  
ューレ状のもので、やや  
不均質(粒がある)水  
分が多いものはトロミ  
剤で離水に配慮。

### 嚥下キザミトロミ食

3



噛む力が弱くても、咀嚼で  
きるように、ある程度刻ん  
である物や、軟らかく調理  
したもの。5mm 角程度。  
水分はトロミが必要。

### 嚥下キザミ食

4



噛む力が弱くても食べら  
れる様に、軟らかく調理し  
てある。1～1.5cm 角程  
度にきざむ。  
水分はトロミが必要

加齢や疾患によって飲み込みの機能が落ちた場合や、抜歯後で一時的に普通形態の摂取が難しい場合にも提供しています。退院時には作り方の説明、既成品・宅配食の紹介も行っています。

栄養管理室