

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
平成29年8月31日  
《第81号》



耳鼻咽喉科医長  
内藤 武彦

## 唾液のはたらき

今回は、唾液のはたらきについてお話したいと思います。まずは生理学的な話から。つまり通常状態ではたらきについてです。唾液は、口のまわりにある耳下腺、顎下腺、舌下腺という組織で主に作られ、口の中に出てきます。食事中も睡眠中も唾液は絶えず出ていて、成人で一日1~1.5リットルとも言われ、嚙むとよく唾液が出ます。この唾液のはたらきで特に大事なものは、消化作用、殺菌・自浄作用、味覚・咀嚼の補助です。消化作用は、唾液の中に含まれるアミラーゼという酵素がデンプンを分解するという小学生時代に習った知識を思い出して下さい。殺菌・自浄作用としては、唾液の中のリゾチームという物質が口腔内の細菌のちょうど良い分布状態（細菌叢）を保ち、また唾液が口から食物のかすを出させることで細菌

の増殖を防ぎます。味覚・咀嚼の補助としては、食物中の味に関する物質が唾液のなかに溶けることで口の中全体に広がっている味覚センサーへ到達できますし、また唾液がのど（咽頭）全体に広がり表面を湿った状態に保ってくれるお陰で咀嚼や嚥下がスムーズに行えます。

続いて病態的な話。つまり上の作用がうまくはたらかない場合についてです。食べるときによく嚙まないと唾液の出が少なくなり、デンプンの分解不足が発端となって最後は小腸での消化吸収に負担がかかってしまいます。また殺菌・自浄作用から言うと、虫歯になりやすくなる・口臭がでやすくなる場合があり、ひいては口腔咽頭食道の癌の遠因になります。唾液がすくなくいと味覚を感じにくくなり嚥下時に食べ物のがどに詰まりやすくなります。

唾液の分泌不全に対する対策・考慮点として大事なのは水分をこまめに取ることです。口腔内を直接潤し、また脱水を防ぎ体の中からも水分を保ちます。また食事のときにはよく嚙んで唾液の分泌を多くしましょう。食べにくい場合はとろみをつける、柔らかく煮る、一口大に切る、豆腐や茶碗蒸しなど飲み込みやすい食品を取り入れるのが良いでしょう。薬の副作用で唾液分泌が低下している可能性がないか、薬を処方した医師に確認しましょう。向精神薬など一部薬剤は唾液分泌を減らします。また歯磨き・舌ブラシも大事です。1日1回しか歯磨きしない場合、1日2回の場合より食道癌になる比率が高いという報告があるそうです。

### 食べる楽しみが生きる喜びに

南5階病棟師長 神戸 かね子

夏の暑さを元気に乗り切るために、毎日義理の母が大切に育てた、トマト、キュウリ等の夏野菜が食卓にのりおいしく食べている。

徐々に嚥下の機能が低下し、ミキサー食が出ている難病患者がいる。職員の介助では、むせたり食事を拒否したりするが、夫の差し入れは毎日食べられていると報告されている。食べている場と同席できないため、どんな状態であるのか心配であったが、食べている場面に偶然出会う機会があった。マグロの刺身、メロン1~2cm大を上手に

咀嚼し、むせずに飲み込んでいた。本人も催促し、食べている姿に驚いた。食べている途中唾液や食事が嚥下できず吸引したが、その後も刺身を催促し食べ続けている。食べる楽しみと喜びを見せていただいた気がした。嚥下機能が落ち今後の食について夫に問うと、「口から食べる事を優先し自然にいきたい。本人の好きな物を毎日持つてこようと思っている」と話された。本人・夫の「口から食べるという」希望に添えるよう、口腔環境を整え、食べる機能を維持するケアを行っていきたい。

私も、食べる楽しみが生きる喜びにつながっていると思う。

## サルコペニアと栄養

皆さん「サルコペニア」という言葉を聞いたことはありますか？サルコペニアとは、加齢や疾患により筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下することを指します。現在、高齢社会を迎えている日本ではこのサルコペニアの予防・改善は重要なテーマとされています。栄養面からサルコペニアを予防するには、まず良質なタンパク質を十分に摂取することです。タンパク質は体内で分解されてアミノ酸になり吸収されます。アミノ酸には体内で合成できるものと、できないものがあります。体内で合成することのできないアミノ酸（必須アミノ酸）中でもBCAA（分岐鎖アミノ酸）は筋肉の合成に非常に重要な役割をしていることがわかってきています。必須アミノ酸が豊富に含まれる食品は肉や魚、卵、乳製品です。筋肉を維持するために、タンパク質を多く含む食品を毎食欠かさず食べるようにしましょう。

管理栄養士 小林 かおり

当院の食事で心がけていることは、旬の食材を使って食事を提供することです。

春には採りたての山菜を下処理

### 栄養科からこんにちは

調理師 吉池 絵美

するところから調理しています。ふきや根曲がり竹はスジや皮を一本一本丁寧にむき、わらびはあく抜きから行います。あんずの採れる時期にはあんずジャムを仕込みます。手作りジャムに調味料を加えてタレを作

り、肉や魚の上へのせあんず焼きにして当院のオリジナル献立として提供しています。大量に調理するので大変な時もありますが、旬

の食材を取り入れることで患者様に季節を感じていただけると思うので

とても作りがいがあります。これからも手間を惜しまずに美味しい旬の食材を患者様に提供していきたいと思えます。

## 季節の料理

### 「ゆで鶏サラダ」

○材料（2人分）

鶏むね肉	200g	
片栗粉	適量	
水菜	100g（1/2袋）	
きゅうり	100g（太め1本）	
玉ねぎ	20g	
トマト	100g（1/2個）	
長ネギ	30g	
A	醤油	大さじ1
	めんつゆ	大さじ2
	ごま油	大さじ1
	いりごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにし片栗粉をまぶしておく。
  - ② 沸騰したお湯の中に①の鶏肉を入れ、しっかり火が通るまでゆでる。
  - ③ ゆでた鶏肉は氷水でさっと冷やす。
  - ④ 玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。
  - ⑤ 水菜は食べやすい長さに切る。きゅうり、トマトは鶏肉と同じ厚さになるように切る。
  - ⑥ みじん切りにした長ネギとAの調味料を混ぜ合わせる。
  - ⑦ 器に玉ねぎ以外の野菜を盛り、その上に鶏肉、一番上に水を切った玉ねぎをのせタレをかけて出来上がり。
- ※めんつゆには希釈が必要なものやストレートタイプなどいろいろあります。味をみながら調節して下さい。

〔調理師 矢野 高志〕



～編集後記～

暑い夏が過ぎ、過ごしやすい季節になりました。秋の味覚、美味しい秋刀魚を食べてサルコペニアを予防しましょう。

栄養科