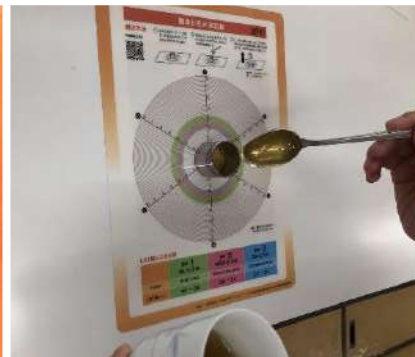


臨床栄養学研究室

健康生活学部 食生活健康学科
講師 藤 希望



臨床栄養学は、病気の方の栄養・食事療法について学ぶ学問です。
この研究室では、嚥下機能に配慮した食事（嚥下調整食）、食事の種類や
摂り方による血糖値の変化などについて研究を行っています。

嚥下調整食とは

食べる機能（噛む・飲み込むなど）が低下した方が安全に食事を食べられるように硬さや飲み込みやすさを調整した食事です。

たとえば、ゼリー食やムース食と呼ばれるものは、できあがった料理をなめらかなペースト状にし、元の形に似せて成型しています。



普通食



嚥下調整食



❖ ごはん

❖ 豚肉のしょうが焼き

❖ 粉吹きいも

❖ ミニトマト

❖ 蒸なすとほうれん草のおひたし

❖ オレンジ

全粥をミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

出汁と一緒にミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

白湯とゲル化剤を加えて加熱・成型

トマトジュースにゲル化剤を加え、加熱・成型

出汁と一緒にミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

オレンジとオレンジジュースをミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

嚥下調整食



ちなみに、ゼリー食やムース食を作る際、出汁などの水分を加える必要があるため、**量が増えて**しまいます。

量が増えると、**食べきれずに残してしまい、十分な栄養素が摂取できなくなります。**

完食できるようにただ量を減らすだけでは、必要な栄養摂取量を確保できないため、調整が必要になります。



【調整方法の例】

- ・栄養パウダーを添加する
- ・栄養補助食品をプラスする

など

全粥をミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

出汁と一緒にミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

白湯とゲル化剤を加えて加熱・成型

トマトジュースにゲル化剤を加え、加熱・成型

出汁と一緒にミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

オレンジとオレンジジュースをミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱・成型

第2回長崎嚥下食デザートコンテスト



エンジョイクリーム部門
「まるでバナナ」



グランプリ
受賞！



エンジョイクリーム部門
優秀賞 受賞
「なしのシャーベット」



エンジョイクリーム部門
入賞
「アップルパイ」

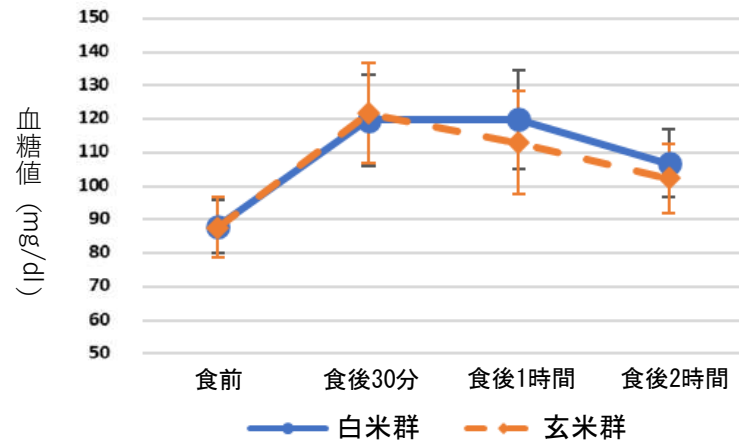


(一次審査：書類審査、決勝審査：調理およびプレゼンテーション)

卒業研究の紹介

○ 主食の違いに伴う食後血糖値の変化

- ▶ 玄米（低GI食品）と白米で食後の血糖値変化に違いがあるかを検討
- ▶ 主食に米飯120gを摂取した白米群、玄米ご飯（玄米100%）120gを摂取した玄米群の2つに群分け
- ▶ 主食以外の影響を除外するため、副食は調理工程等が標準化されている市販弁当を使用

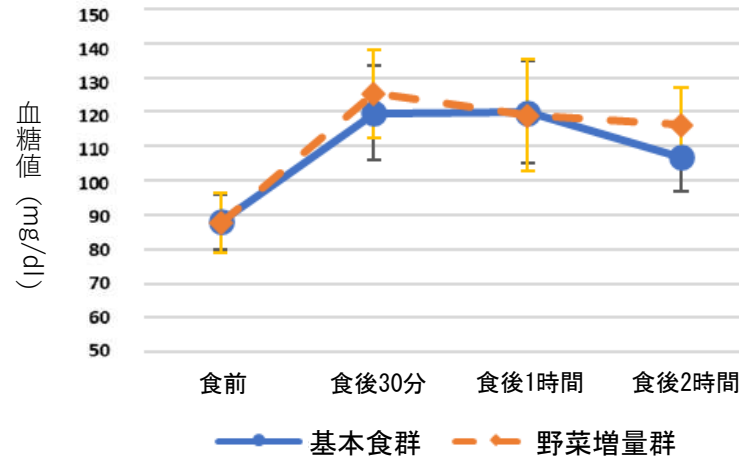


○ 野菜摂取量の違いに伴う食後血糖値の変化

- ▶ 市販弁当を基本食とし、野菜を追加して摂取することで食後の血糖値変化に違いが出るかを検討
- ▶ 野菜増量群は、野菜の目標摂取量（350g以上/日）を参考に、1食あたり100g以上となるよう増量

表. 野菜増量分の推定栄養成分値

Ene (kcal)	P (g)	F (g)	C (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
12.0	0.5	0.1	2.6	0.9	0.0



○ 野菜ジュースの違いによる食後血糖値の変化

- ▶ 手軽に摂取できる野菜ジュースを用いて、食後の急激な血糖上昇を抑えることができるかを検討
- ▶ 水、野菜ジュースA、野菜ジュースBの3つに群分け
- ▶ 水または野菜ジュースを摂取後、ゴマ塩をかけた米飯を摂取し、食後の血糖値変化を測定

