



クリーミーリゾット

■1人分 ●エネルギー:272kcal ●たんぱく質:8.7g ●脂質:6.2g ●塩分:1.4g



材料/1人分

ごはん……………100g
 水……………1/2カップ
 顆粒ブイヨン……………小さじ1/2
 牛乳……………1/2カップ
 粉チーズ……………大さじ1
 塩……………少量

作り方

- ① なべにごはんと水、ブイヨンを入れてやわらかく煮る。
- ② 牛乳と粉チーズを加えてさらに煮て、塩で味をととのえる。

POINT

- チーズや牛乳を使うことでなめらかな舌ざわりとのおど越しを作り出します。

「嚥下障害」のヒント

舌がん手術後の調理の工夫は、家庭用のクッキングカッターやジューサーミキサーを利用します。
 食材はやわらかいものを選び、残っている舌根部分に処理した食材を置き、「ゴックン」を意識して飲み込みます。
 食べ物が残っている感覚があれば、食べ物なしで「ゴックン」という行為(空嚥下)を行うことによって、
 咽頭に残った食べ物が気管支に入らないように注意しましょう。
 なお、舌切除でも、舌部分がある程度残っている場合には、ゼリー状やムース状の食事で対応できます。
 舌根部分しか残っていない場合は、ミキサー状や流動体でないと飲み込めない方もいます。

胸部放射線治療時は、食道の炎症を起こすことが多いです。
 食事内容は炎症部に刺激を与えないように、硬いものは避け、やわらかいおかずにししょう。
 味付けは塩分の多いものは痛みを助長させてしまう場合もあるので、薄味で調理しましょう。

連絡先(医療機関名)

その他の
レシピは
こちら<https://oncology-assist.jp/public/>