

第1回 林原ライフセミナー

健康・長寿のための食事づくり最前線

☆☆“トレハロース”ってなに？☆☆

食品の品質保持に幅広い機能

トレハロースは、キノコ類や海藻、納豆などに含まれる天然の糖質で、さまざまな食品に使われている。カロリーは砂糖とほぼ同じだが甘さは半分以下。血糖値上昇・降下が緩やかで、インスリン刺激性が低いとされる。

トレハロースの最大のメリットは、ご飯やパン、ケーキなどの柔らかさを保つ



株式会社 林原
管理栄養士
佐藤 奈都子氏

「でんぷんの老化抑制」だ。その他にも▶食材のみずみずしさを保つ保水性▶食材の変色の抑制▶卵や肉、魚のパサツきの抑制▶冷凍時のダメージ抑制―など「食品の品質保持」に役立つ機能がいくつもある。トレハロースを使った料理をレシピサイトで紹介しているので、ぜひ参考にしてほしい。

講演 栄養士と患者さんでつくる高齢者糖尿病の食事

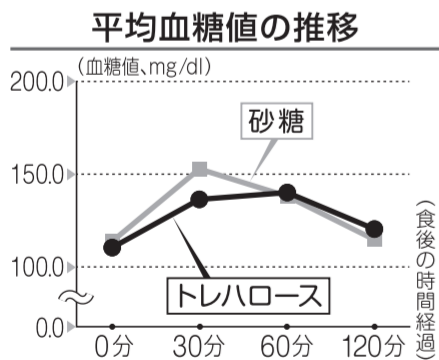
～ ころと体にやさしい家庭版真空低温調理 ～

高年齢者糖尿病の食事療法で最も重要なのは、糖質(炭水化物)の摂取量を考慮しながら、食後の血糖値を抑える工夫だ。私は糖尿病食にトレハロースを用いている。トレハロースはインスリンの刺激性が低く、「耐糖能」(上昇した血糖値を正常に戻す

血糖値上昇が緩やか

私は管理栄養士として長年、糖尿病、慢性腎臓病などの食事療法に取り組んできた。

医療法人社団順修会
谷口内科 管理栄養士
福島 芳子氏



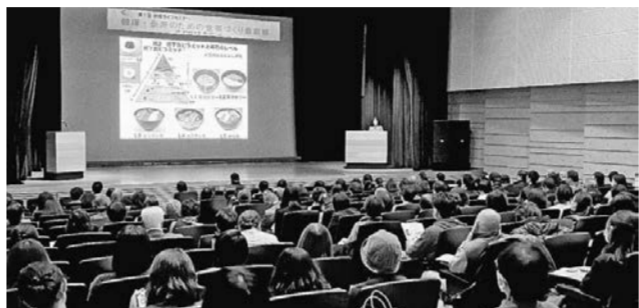
食後の血糖値抑える食材選んで

また調理でトレハロースを使うと、魚の臭みは抑えられ、身がふっくらとなり、高齢者向けの料理になると好評だ。

能力)を改善する可能性がある。また、耐熱・耐酸性があるのでメイラード反応(糖化反応)を起さず、間接的な抗酸化作用があるとも言われる。

2型糖尿病患者さんたちに、砂糖とトレハロースのゼリーの試食で食後の血糖値を測定したところ、砂糖は30分後に血糖値が急上昇した後、急降下して正常値に戻ったのに対し、トレハロースは約1時間後をピークに

「思い出の味」「真空低温調理」がポイント



基調講演 生きる喜びを創造するおいしい嚥下食へ

日本人の不慮の事故による死因の第1位は「窒息」で、特に睡眠時が多い。これは、嚥下力の低下で食べ物が咽頭に残留しやすくなり、寝た時にその残留物が逆流してしまうことが原因だ。これを防ぐには、交互嚥下

お勧めは緑茶ゼリー

人間の体にとって「食べる」ことは生きる喜びの一つ。口から食べられる間は、人間らしい尊厳と品位を保つことができる。嚥下力が低下した患者さんが最期まで口から食べられるように考えられたのが「嚥下食」だ。すべての食事を摂食・嚥下の難易度に基づいて6段階のレベルに分け、各レベルの食べ物に合った固さや形状などを表した「嚥下食ピラミッド」(下図参照)を参考にしていきたい。

大切な「しっとり感」

嚥下食に大切なのは、飲み込みやすくするための「しっとり感」

超高齢社会に突入した現在、高齢者の介護や生活習慣病への対策を図る上で、食事の重要性が注目されている。2月10日、山陽新聞社さん太ホール(岡山市北区柳町)で開かれた第1回林原ライフセミナー「健康・長寿のための食事づくり最前線」(株式会社林原、嚥下食ドットコム主催)では、嚥下食を作る上での注意点や高齢者糖尿病の食事療法について専門家が講演し、市民ら約200人が熱心に耳を傾けた。

金谷 節子氏



かなや・せつこ 聖隷三方原病院(静岡県)で栄養科長を務め、わが国初のホスピス設立に参画。浜松大学教授を経て現職。嚥下・抗酸化食研究の第一人者で「嚥下食のすべて」など著書多数。

飲み込みやすさを重視しよう

| | 例 主食 | 例 副食 |
|------|-------------|-----------------|
| レベル0 | なし | ゼリー |
| レベル1 | 重湯ゼリー | 具のない茶わん蒸し |
| レベル2 | 重湯ゼリー分粥ゼリー | フォアグラム |
| レベル3 | 全粥(ミキサー食は×) | 水ようかん スクランブルエッグ |
| レベル4 | 全粥軟飯 | こしあん かぼちゃのやわらか煮 |
| レベル5 | 普通食 | 米飯 ひじき煮 |

感だ。保水性が優れているトレハロースは嚥下食を作るのにぴったりな食材だ。また、病院では臭いで食欲が左右されるが、トレハロースは嫌な臭いを抑える効果もある。

嚥下食の開発のヒントは、過去に食べた食事の再現だ。その人の記憶に残る「思い出の味」を大事にしたい。例えば、私の母の思い出の味はオムライスだった。我が家では、ごはんにも卵にも生クリームをたっぷり入れて飲み込みやすく、母に大変喜ばれていた。もう二度と食べることができないと思っていたものが食べられた時、「今日生きていて良かった」と喜びを実感するだろう。最新のワンスプーンまで幸せを運んであげてほしい。

脂質を上手に使う

人間の体の約60%は水分で、あとは脂質とタンパク質が大半を占める。人間の体の組織に近い食材ほど飲み込みやすい。飲み込みやすい嚥下食の代表は約45%が脂肪のフォアグラだ。だから脂質をうまく料理に使うことが飲みこみやすい嚥下食をつくるコツになる。そして中鎖脂肪酸(MCT)オイルを1日1回、食事に大きく1杯かければ、認知症、特にアルツハイマー病が非常に安定することが分かる。

記憶に残る味を再現

嚥下食の開発のヒントは、過去に食べた食事の再現だ。その人の記憶に残る「思い出の味」を大事にしたい。例えば、私の母の思い出の味はオムライスだった。我が家では、ごはんにも卵にも生クリームをたっぷり入れて飲み込みやすく、母に大変喜ばれていた。もう二度と食べることができないと思っていたものが食べられた時、「今日生きていて良かった」と喜びを実感するだろう。最新のワンスプーンまで幸せを運んであげてほしい。