

# リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人  
小諸厚生総合病院  
リハビリテーション科  
E-mail  
K-reha@ma.ctk23.ne.jp  
09.12.25発行

## お餅って危ない？

### ～お正月特集～

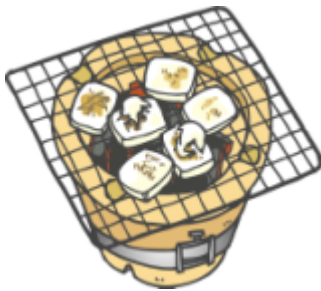
年末年始には、お餅を食べる機会が多いと思います。毎年、お餅での窒息事故のニュースが流れ、場合によっては危険な食べ物と変わる時もあります。今回は、少しでもお餅を安全に食べるための注意点をお伝えしたいと思います。

#### お餅と温度の関係

厚生労働省はお雑煮のお餅を用いた研究を行い、お餅の硬さと付着しやすさは、温度が関係していると報告しています。お椀に入ってきた時は、お餅が軟らかく、粘り気が少ないようです。しかし、口の中に入れた時には温度が低下し、硬くなり、粘り気が増えたと報告しています。このことから、冷めたお餅はノドに張り付き易くなるため注意が必要です。

#### お餅の種類

最近では、付着性（粘り気）をおさえた高齢者用のお餅も市販されています。先程の温度との関係ですが、もち米のお餅に比べ、高齢者用のお餅は温度が下がっても粘り気が増えにくく、硬くなりやすい



という結果が出ています。また、使用している材料によっても、粘り気などは変化します。米粉や白玉粉を使ったお餅は、粘り気がおさえられると言われています。市販されているものやもち米以外の材料を検討してみても良いかと思

います。

#### 調理の方法は？

焼餅、揚げ餅は表面が硬くなりやすくパサパサするため飲み込みにくくなります。逆に、お雑煮、お汁粉の中に入っているお餅は、軟らかく、表面は滑らかで、水分が程よく含まれているため、飲み込みやすいと思われる。また、大根おろし、納豆など滑りを良くするものと一緒に食べると比較的飲み込みやすいのではないかと思います。黄粉やゴマなどは、むせの元になりやすく、使う際は注意が必要です。



#### お餅の大きさ

お餅の大きさですが、高齢者の方に提供する際は、一口大が良いかと思えます。しかし、小さいからといって安心もできません。ノドに小さいお餅がたくさん張り付いて窒息した例もあります。お餅を一つずつゆっくり食べ

ることが大事だと思います。

#### その他の注意点

ご高齢の方、小さなお子さんがいるご家庭では、お餅を食べる際には、みんな一緒に食べるということが大事だと思います。時々、話をしたりしながら食事をする、自然と食事のペースもゆっくりとなります。特に、認知症の方などは、口に詰め込んでしまうことが多くみられ、窒息の原因となっています。時には、声をかけてゆっくり食べるように促すことが必要だと思います。

ゆっくり、美味しく食べて、楽しいお正月をお過ごしください。(ST保屋野)



#### 編集後記

忘年会にクリスマスと、師走は本当に忙しいですね。あっという間に年越しになります。今回はお正月につきもののお餅について特集させていただきました。お餅は長くのびて切れないことから長寿の意味があります。

