



## 油揚げの香りและ

### 【材料(大人2人分)】

油揚げ…………… 12g(1/2枚)	A	塩…………… 少々
白菜…………… 150g		酢…………… 小さじ1と1/2
三つ葉…………… 15g		しょうゆ …… 小さじ1弱
生姜…………… 一切れ		油…………… 小さじ1弱
かつお節…………… 3g		砂糖…………… 小さじ1/3
白ごま…………… 小さじ2		

白ごま、かつお節は炒ることで香ばしい風味が増し、  
より美味しくなります！



1人分エネルギー63kcal 食塩相当量0.6g

### 【作り方】

- ① 油揚げは千切りにして、フライパンでカリカリに焼く。
- ② 白菜は1cm幅の短冊、三つ葉は3cmくらいの長さに切って茹でる。
- ③ 生姜は皮をむいて、千切りにする。
- ④ かつお節と白ごまはフライパンで炒る。
- ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、全ての材料を加えて和える。

動画でも作り方を  
配信しています



### 【栄養士からのコメント】

生姜は美味しく減塩するために活用できる香味野菜です。すりおろしたり、千切りにしたり、料理の引き立て役になります。

## 病院コラム 医療の現場から

### 知っていますか？錠剤嚥下障害

諏訪中央病院 薬剤師 小池杏菜



皆さんは、上手におくすり飲めていますか？

食事は普通に食べられるのに、錠剤だけがどうしても飲みにくい……そんな人は少なくありません。

嚥下障害というと高齢者の問題と思われがちですが、錠剤嚥下障害は年齢に関わらず起こりえます。食べ物は噛んで唾液と混ざり、自然な流れで飲み込めますが、錠剤は固くて形が一定で、唾液が少ないと喉に引っかかるように感じます。特に緊張しやすい人や、過去に「つかえた」経験がある人は、食事では問題がなくても錠剤だけ苦手になることがあります。

多くの薬はコップ1杯(150～200mL程度)の水で飲むことが推奨されています。水が少ないと錠剤が食道に張りつきやすく、胸のつかえや食道炎の原因になることもあります。十分な水分をとるだけで、飲みやすさが大きく変わることがあります。

飲み込みやすくしようとして、顎を上げて飲む人もいますが、これはかえって危険です。顎を上げると気道が開きやすくなり、誤って気管側に入りやすくなる可能性があります。軽く顎を引いた姿勢の方が飲み込みやすく、安全に嚥下しやすいとされています。ごはんを食べる時に上を向いて食べる人はいませんよね？ それと同じです。

飲みにくさから、自己判断で錠剤を砕いたり割ったりする人もいますが、これは危険です。特に『徐放錠(ゆっくり薬が溶けるタイプ)』は、砕くと一度に薬が放出されて、薬が効きすぎてしまったり、副作用が強くなる危険もあります。また、コーティングに意味がある薬も多く、勝手に加工すると効果が変わってしまうことがあります。

一方で、飲みにくい人のために作られた『口腔内崩壊錠(OD錠)』という剤形もあります。これは口の中で唾液だけで溶けるため、水が少なくても飲みやすいのが特徴です。

錠剤が飲みにくいことは決して珍しいことではありません。年齢に関係なく起こりうる身近な困りごとかと思えます。治療の効果を十分に得るためには、内服を無理なく続けられることがとても大切です。飲み方の工夫や剤形の変更など、安心して続けられる方法を一緒に探していきましょう。