



## 高齢者の食事のコツ

加齢とともに、<sup>せしよく</sup>摂食（食べること）や<sup>えんげ</sup>嚥下（飲み込むこと）の機能が低下しがちです。また超高齢社会を迎えて、在宅で介護をされている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。食べることは人生の喜びの一つ、生きる意欲にもつながります。ご本人やご家族の負担とならないような、調理のコツをご紹介します。

### 口から食べる (<sup>せしよく</sup>摂食・<sup>えんげ</sup>嚥下のしくみ)

食べ物の認識

唾液や胃液の分泌が盛んになり、食べる為の準備が整います。

口への取り込み

<sup>そしゃく</sup>咀嚼・<sup>しょつかい</sup>食塊形成

噛むことで食べ物と唾液が混ざり、飲み込みやすい形（食塊）にまとめられます。

<sup>いんどう</sup>咽頭への送り込み

嚥下

脳に信号が送られ、反射的にゴックンと食塊が飲み込まれます。

※この時、むせたり、誤って飲み込み、食べ物が気道（気管）に入ってしまうと、誤嚥性肺炎を引き起こすことにもつながります。

咽頭通過

食道通過

### ◎食べやすくする具材の切り方

<野菜>

- ・根菜類などの硬い物には隠し包丁を入れる
- ・皮が硬い物・噛み切りにくい物は、厚めに皮をむいたり、湯むきをする
- ・繊維の多いものは、繊維を断つように切る
- ・葉ものの茎、葉脈は刃先でつつくようにして切り込みを入れる

<肉類>

- ・筋を切る、鶏肉の場合は筋や皮を取り除く
- ・切り目を入れる ・肉たたき器でたたく

<魚介類>

- ・火を通すと身がしまって食べにくくなるものは、アルミホイルで蒸し焼きにする
- ・煮魚は多めの煮汁で調理し、盛付も煮汁を多めにすることで身をしっかりとさせる
- ・かまぼこ、ちくわは弾力があり噛み切りにくいので、カニかまぼこ、はんぺん等を利用する

### ◎軟らかく調理

- ・「煮る」「蒸す」場合、加熱時間をかけてやわらかく仕上げる
- ・揚げ物の場合はあんやソースをかけたり、煮ることで軟らかくなる  
(例えば、カツ煮、唐揚げの野菜あんかけ等)

### ◎注意が必要な食品

・サラサラした水分

水、お茶、ジュース等

・パサパサしたもの

ゆで卵、焼き魚等

・スポンジ状の物

カステラ、パン、高野豆腐等

・口の中にはりつく物

わかめ、のり、餅等

・弾力がある物

練り製品（かまぼこ、ちくわ）、こんにゃく、タコ、イカ等

・酸味の強い物

酢の物、柑橘類等

※人肌に近い温度の食品は、口に入ったのが分かりにくく、むせやすくなります。料理は冷たい物、もしくは温かい物を摂るようにしましょう。

### ◎飲み込みやすくするには…

①サラサラした液体にはトロミをつける

②適度に水分を加える

…フレンチトースト、オムレツ等

③油脂類（マヨネーズ・ドレッシング・

ソース等）や、つなぎ（卵・小麦粉等）

でまとめる

…ポテトサラダ、ねぎとろ等

- ④餡をかける、トロミをつける等、口の中で食材がばらけるのを防ぐ  
…あんかけ料理、シチュー、カレー等
- ⑤ゼラチンで固め、ツルンとさせる

【飲み込みやすい、好ましい形状】

ピューレ状、ペースト状、プリン状、ゼリー状、ポタージュ状、ヨーグルト状等

## 無料栄養相談 実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします  
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



※時には市販品（介護用だけでなく、ベビーフードに味付け等工夫するとよい）を上手に使い、介護負担を軽減することも大切です。



株式会社

オオノ

ひかり薬局

プラザ薬局

ひかり健康プラザ

～地域の人々の健康で豊かな暮らしに貢献します～

本社：〒980-0824 宮城県仙台市青葉区支倉町 4-34 TEL022-215-1411/FAX022-216-0283

Copyright (C) 2010 Ohno Co.Ltd., All Rights Reserved. 不許複製