

## 高齢者が食べやすいごはんの作り方

2019年11月7日成城ホール

体の機能は、年齢を重ねるとともに低下していきます。食べることにしても同様です。高齢者の体の変化や、それに伴って注意しなくてはならないポイントを知り、変化に合わせた食事を提供することが大切です。

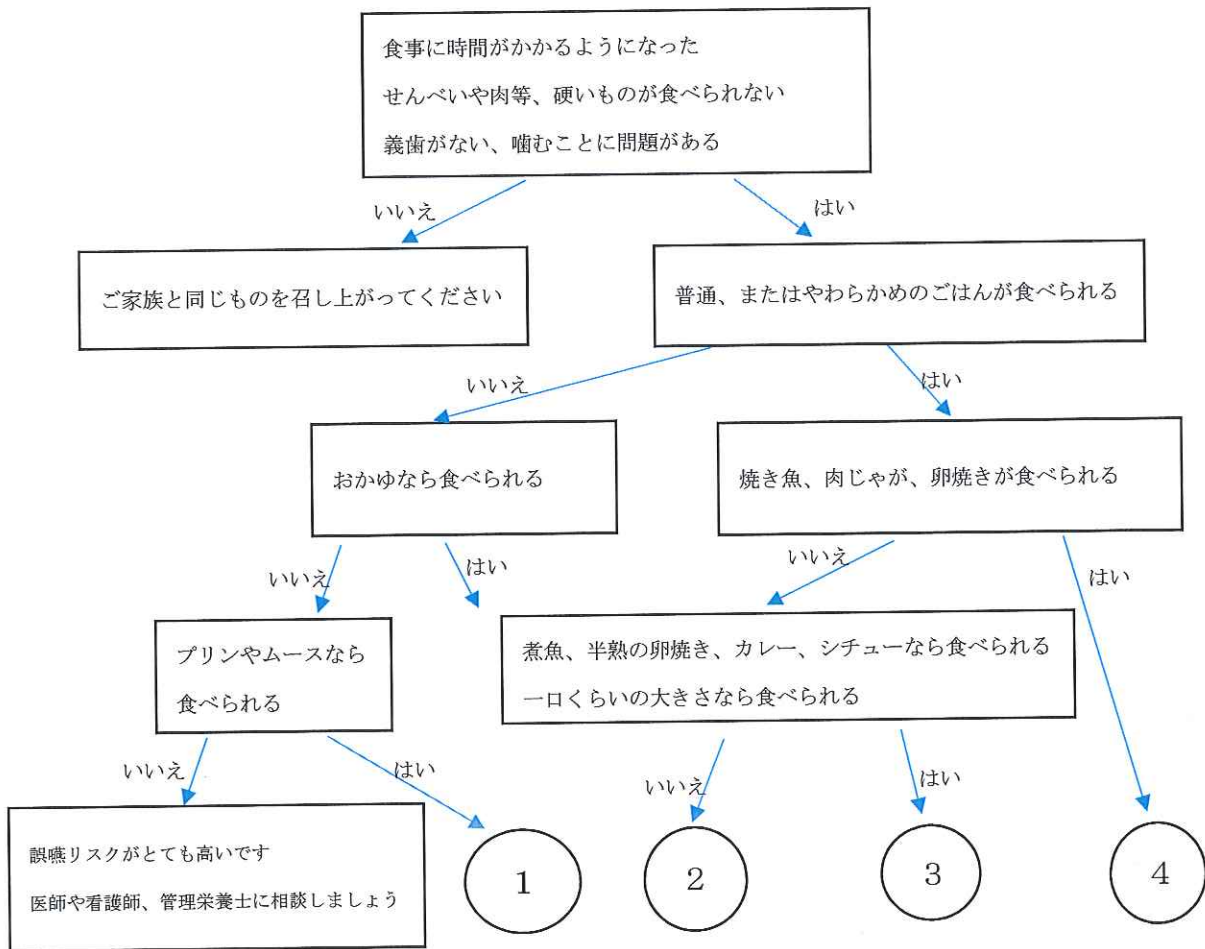
食事風景を観察し、チェックしてみましよう

Q1.以下の質問で当てはまることはありますか？チェックしてみましよう

- 食事席で座っている姿勢を保つことが困難である。
- 食事を楽しみにしていない。
- 食事又はその介助を拒否する。
- 食事に時間がかかり、疲労する。
- 食事をしながら、寝てしまう。
- 食べ始められない。食べ始めても頻回に食事を中断してしまう。
- 次から次へ食べものを口に運ぶ。
- 口腔内が乾燥している、衛生状況が悪い。
- 固いものを避け、軟らかいものばかり食べる。  
上下の歯が噛みあっていない。
- 口から食べ物や唾液がこぼれる。
- 口腔内に食物残渣が目立つ。
- 食物をなかなか飲み込まず、嚥下に時間がかかる。  
一口あたり何度も嚥下する。
- 頻繁に咳き込んだり、むせたりする。食事中や食後に濁った声にかわる。
- 食事の摂取量に問題がある。

※以上の項目に当てはまる場合、施設では歯科医師、看護師、介護職員、介護支援専門員、管理栄養士の他職種で定期的に会議を行い、継続的な食事摂取のための支援を検討しています。

Q2.以下の質問で当てはまる方に進んでみましょう



ユニバーサルデザインフード (UDF)	噛む力・飲み込む力の目安	かたさの目安
① かまなくてよい	固形物は小さくても食べづらい 水やお茶が飲み込みづらい	ペースト粥/粥ゼリー 白身魚の裏ごし、茶碗蒸し (具なし)
② 舌でつぶせる	細かくてやわらかければ食べられる 水やお茶が飲み込みづらいことがある	全粥 魚のほぐし煮/魚ムース (とろみあんかけ) スクランブルエッグ
③ 歯ぐきでつぶせる	かたいものや大きいものは食べづらい ものによっては飲み込みづらいことがある	やわらかご飯~全粥 煮魚、だし巻き卵
④ 容易にかめる	かたいものや大きいものはやや食べづらい 普通に飲み込める	ごはん~やわらかご飯 焼き魚、厚焼き玉子

・食べやすい調理のポイント

- ① 食べやすい食材・部位・形状を選ぶ
  - ・肉や魚は加熱しても硬くなり難い、脂が多い部位を選ぶ
  - ・葉野菜（小松菜やほうれん草）は穂先を使う
- ② 切り方、下ごしらえを工夫する
  - ・トマトは湯剥きする
  - ・なすやズッキーニはストライプに皮を剥く
  - ・野菜は隠し包丁を入れる、繊維を断つ様に切る
  - ・肉は柔らかくなるように酵素に漬ける
- ③ 食材に合わせて加熱をする
  - ・生野菜は硬くて食べ難いので、茹でる
  - ・根菜類は煮汁は多めにし、時間をかけて茹でる
  - ・肉は火を通しすぎない、分けて入れる
- ④ 水分、脂分を保つ、もしくは加える
  - ・卵焼きはだし巻き卵、ゆで卵はマヨネーズを入れて卵サラダにする
  - ・パンは卵や牛乳を加えて、フレンチトーストにする
- ⑤ つなぎや和え衣でまとめる
  - ・肉団子のつなぎにマヨネーズを入れる
  - ・卵でとじてまとめる
- ⑥ 一口大にする
- ⑦ とろみをつけて、のどごしを良くする
  - ・調味料に片栗粉を加え、とろみをつける
  - ・丼物や炒め物にはあんかけを作り、かける
- ⑧ 味はしっかりめにつけ、食欲を刺激する
  - ・酢はむせやすいので、火を入れてとばす
  - ・香辛料を上手に使う（カレー粉や七味唐辛子など）