

## 食べやすい工夫してますか？

### Check D 調理チェック

当てはまると思う項目がひとつでもあったら  
右のアドバイスを参考にしてください。

- 汁物やお茶などで食事を流し込むように食べている
- 食べにくい焼き魚、青菜類は避けている
- 漬物など硬いものは避けている
- 生野菜、硬いものはきざんでいる
- 酢の物は避けている
- みそ汁の具はワカメが多い
- 主食はおかゆにしている



### 噛みやすく飲み込みやすい工夫を

◎高齢になると噛む力が衰えるだけでなく、唾液分泌量も低下します。また薬の影響で口腔内が乾きがちになることもあります。そのため、高齢者の食事は、噛みやすく飲み込みやすくすることがポイントとなります。単に硬いものをきざんだり、ペースト状の食事が食べやすいというのは誤解です。

◎きざみ食は、実は口の中でバラバラに散らばって食べるにくいものです。また、ペースト状の食事は本来の食感が失われ、食品本来の形がなくなり、食欲が減退してします。

◎湯通しをしたり、いつもより長い時間煮込むなど、素材をやわらかくする工夫をしましょう。

### 調理法のポイント

#### ●適度な水分・油脂

硬くパサパサしたものは避け、適度な水分や油脂が含まれている料理の方がよいでしょう。たとえばパンはフレンチトーストに、卵はゆでるよりもオムレツに。

#### ●つながぎ

ある程度塊があるほうが噛みやすいので、肉はそぼろよりも、つながぎがある肉団子やハンバーグがよいでしょう。野菜は白和え、練りごま和えなど和え物にすると食べやすくなります。酢の物はむせやすいので少し甘めにしてみるのもよいでしょう。

#### ●とろみ・汁もの

カレー、シチューなどとろみがある料理はおすすめです。ばらばらして食べにくいチャーハンや、あんかけにするとまとまりも喉ごしもよくなります。

汁物はむせやすいので、とろみをつけて、とろみがあると冷めにくくなるので、かき玉汁はおすすめです。反対に、ワカメは案外上あごにくつつきやすいので、気をつけましょう。

#### ●繊維を断つ

固い食材は煮込んだり下茹ですることによって柔らかく食べやすくなります。繊維の多い野菜は繊維の走り方を見て、繊維を断つように切ります。隠し包丁を入れたり、蛇腹切りにするとよいでしょう。