

高齢者に食べやすい食事を

みなさんは食事の時に、のどに詰まったり、むせたりした経験はありませんか？ 高齢になると飲み込む機能が低下します。飲み込みが悪くなることで食事の楽しみが減り食欲低下、さらに栄養が偏り低栄養や脱水症状を引き起こす場合があります。また、誤嚥性肺炎のリスクも高まります。



高齢者介護
きらめき

食べにくいものは調理方法の工夫を

① 水分が少なく飲み込みにくいもの
焼き魚、ふかしいも、ゆで卵などパサつくものは、通常口の中で唾液と混ぜて塊にして飲み込みますが、高齢になると唾液が減り塊を上手くつくれず、飲み込みにくくなります。

〈調理の工夫〉

片栗粉やゼラチンでとろみを付けたり、ヨーグルトやマヨネーズ、クリーミータイプのドレッシングを使ったりすると食べやすくなります。

また、魚は蒸す、野菜はやわらかくなるまで煮ることで食べやすくなります。

② 細かい粒が多くパラパラしてしまうもの

挽き肉や野菜のみじん切り、冷ご飯、ピラフなど、細かい粒が多くパラつくものは口の中で塊をつくりにくく、むせる原因になります。

〈調理の工夫〉

肉や野菜は筋や皮、かたいところを取

り除き、上あごを舌でつぶせるぐらいのや

わらかさに調理しましょう。食材によっては3cmくらいの方が食べやすくなります。

冷ご飯は同量の水を加え軟飯、ピラフは牛乳とチーズを加えリゾットに、そぼろ状の挽き肉はあんかけにすると良いです。

③ 上あごにはりつきやすいもの

海苔やおほろ昆布のような薄くて水分がないものや、もなかなどは、上あごにはりつき食べにくい食品です。

〈調理の工夫〉

オクラや山いもなどネバネバした食品と合わせましょう。海苔巻きやおにぎりには海苔の代わりに薄焼き卵で巻く、もなかは中のあるを取り出し少量のお湯でゆるめ、皮にゆるめたあんをかけるなどひと工夫を。

④ 粘り気や弾力が強く噛み砕きにくいもの

かまぼこ、ちくわ、板こんにやく、高野豆腐のように、弾力があるものやポソポソしたものはのどに詰まりやすく危険です。

〈調理の工夫〉

かまぼこやちくわの代わりに白はんぺん、板こんにやくの代わりにしらたき、豆腐は絹ごしを使うと良いです。

一から手づくりしなくても、調理の一部に加工食品なども活用すれば、下ごしらえや調理の手間は省けます。上手に利用してみましょう。

好みの食べ物や味付け、季節感を

むせや飲み込みを気にするあまり、食べやすい献立が続くと、誰でも食欲が落ちます。

好きな食べ物や好みの味付けを取り入れたり、時には郷土料理や行事食で季節感を出したりして、日々の献立に変化をつけましょう。脳の刺激にもなります。

ふくいレインボーファーム
川端 和代(管理栄養士)

参考文献：ナツメ社「やわらかく、飲み込みやすい」

高齢者の食事×20122 中村 育子(監修)

8・9ページのレシピもご覧ください