

あさか訪問通信

H31.3月号



高齢者の お食事を工夫しよう



高齢者に不足しがちな栄養素

お食事を、麺類などの手軽な料理で済ませていませんか？高齢になると、硬くて噛み切りにくい肉類や、野菜などが敬遠され、以下の栄養素が不足しがちになります。

栄養素	多く含まれている食品	不足するとどうなるか？
たんぱく質	肉・魚・卵 牛乳・大豆	筋力低下・体力や思考力の低下
カルシウム	牛乳・チーズ・桜えび しらす・ししゃも	歯や骨が弱くなる・骨折
ビタミン	緑黄色野菜・レバー 魚・肉・魚介類・卵	虚弱・貧血・運動失調 口舌炎・皮膚炎・味覚障害
食物繊維	豆類・穀類・野菜 根菜・きのこ類	便秘・腹筋力の低下



高齢者の食事の工夫

普段のお食事の下ごしらえに“一工夫”するだけで、高齢者でも食べやすいお食事になります。あれこれ手をかけすぎるよりも、ひと手間程度で「習慣化」を目指しましょう！

高齢者が苦手なお食事は、「噛みにくい物」や「パサパサしていてお口の中でまとまりにくい物」です。



噛みやすくする工夫



噛み切りにくいお肉は、叩いてやわらかくしたり、筋に切れ目を入れると食べやすくなります。皮の部分や脂身は取り除くか、切り目を入れます。



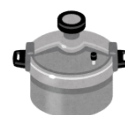
魚の骨がのどに引っかからないように身をほぐしたり、すり身にします。お刺身は一口大に切ると、食べやすくなります。



噛み切りにくい「ほうれん草」などの葉野菜は、小さく切りましょう。また、芯の部分は硬いので、葉先の部分を使用すると良いです。



「たくわん」や「きゅうり」などの漬物は、薄く切るか切れ目を入れましょう。根菜類は特に食べにくいので、通常より柔らかく煮ると良いです。



飲みこみやすくする工夫

1

食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごで潰せるくらいに柔らかくすると食べやすくなります。(圧力鍋がオススメ。)

2

飲み込みを助けるために、片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品を利用するのも、一つの手です。

スタッフの 近況



浅賀院長

Istvan
Urban 先生



インプラント勉強会(骨の再生治療について)に参加してきました！

in ハンガリー フダペスト



医療法人 寛友会
浅賀歯科医院

浅賀・敬デンタルクリニック