

# しっかり噛んで食べていますか？

## 高齢者が食べやすい調理の工夫

高齢者の食事で大切なことは、栄養をしっかりとることです。栄養をしっかりとり健康な体を維持するためには、さまざまな食品を食べ、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食生活をおくることが大切です。

高齢になると噛む力や飲み込む力の低下により、これまでの食事が食べにくく感じるようになります。このように通常の食事が食べにくい介護での食事では、食べる人が安心して食事を楽しめるようさまざまな工夫や注意が必要です。

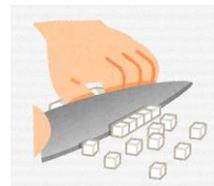
### 食事の調理法

食べることは、楽しみですね。  
安全でおいしく食事をするのが大切です。



#### <噛みやすくする工夫>

噛みやすくすることで、噛む力や口の中でまとめる力を助けます。  
肉、野菜類、芋類は一口大の食べやすい大きさに切る  
噛みにくい肉は叩いたり、皮の部分を取り除くなどして切れ目を入れる  
野菜は時間をかけて加熱し、歯茎でつぶせるくらいに柔らかくする  
トマトやナスなど野菜の皮は剥き、切れ目を入れる  
ほうれん草や小松菜など葉物野菜は柔らかい葉先を使用し、  
根菜などは繊維を断ち切る



#### <飲み込みやすくする工夫>

飲み込みやすくすることで、食べ物を舌でまとめたり、飲み込む力を助けてくれます。  
食材は煮崩れるくらい加熱し、舌と上あごでつぶせるくらいに柔らかくする  
滑らかになるまで裏ごしをする  
ミキサーにかける



#### <少量でも十分な栄養と水分を>

一度にたくさん食べられない時は  
1日に何度かに分けて食べる工夫が必要です。



### 歯科受診をしましょう！

よく噛むことができる丈夫な歯を維持するために、毎日のセルフケアは、重要です。  
歯と歯ぐきのケアの基本は、正しい歯みがきです。歯垢のたまりやすい、歯と歯の間や、奥歯の噛み合わせなどは、丁寧に磨くことが大切です。また、デンタルフロスや歯間ブラシも使って、歯と歯の間の汚れもきれいにするようにしましょう。こまめにケアしていても、いつの間にかむし歯や歯周病になっていることはあります。歯科受診をして、お口の健康に努めましょう。

