

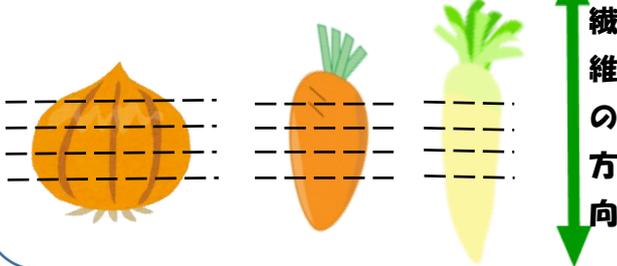
しっかり噛んで食べていますか？

高齢者が食べやすい調理の工夫

高齢者のお食事で大切なことは、「栄養をしっかり取る」ということです。栄養をしっかりとり健康な体を維持するためには、色々な食品を食べ、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。

とはいえ、「噛みにくい・飲み込みにくい」と感じている方は、どうしても食べやすいものに偏ってしまうことが少なくありません。固くなりやすい肉や野菜も、ちょっとした調理の工夫で食べやすくなりますので、ぜひお試しください。

野菜は繊維を断つように切る



肉を柔らかく食べやすくする工夫

しゃぶしゃぶ用の薄切肉を使用したり、片栗粉を薄くまぶしてから調理すると柔らかく仕上がる。



ひき肉料理や焼き魚などパサつく食材はあんかけやおろし煮に！



かくし包丁を入れて噛みやすくする。



管理栄養士おすすめ「噛みやすい肉レシピ」

お肉、食べれていますか？

★鶏のおろし煮★ (エネルギー199kcal、たんぱく質 20.0g、食塩相当量 1.6g)



<材料 2人分>

- ・鶏もも肉 200g ・A (塩・少々、酒・大さじ1/2)
- ・片栗粉 大さじ1/2 ・大根 100g ・サラダ油 大さじ1/2
- ・B (酒・大さじ1杯半、みりん・大さじ1、しょうゆ・大さじ1)

<作り方>

- ①鶏肉はひと口大のそぎ切りにする。ボウルに入れて A をふって5分程おく。だいこんは皮をむいてすりおろし、汁ごとおいておく。
- ②B を合わせておく。鶏肉に片栗粉をまぶす。
- ③熱したフライパンにサラダ油をしき、中火で鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたら端によせ汁をふき取って B を加え、弱火で2.3分煮る。大根おろしを加え、温まったらできあがり。

☆あなたのお口は大丈夫？お口の機能セルフチェック☆

お口には喋る・噛む・飲み込む・表情をつくるなど様々な機能があります。外出自粛や黙食など、人とコミュニケーションをとる機会が少なくなると、知らず知らずのうちにお口の機能が低下し、唾液量の減少やうまく咀嚼・嚥下できないことで誤嚥性肺炎や低栄養などにもつながりやすくなります。



お口の機能セルフチェック

1	左右の頬が両方ともふくらみますか？	ふくらむ	ふくらまない…★
2	食べこぼすことがありますか？	いいえ	はい…★
3	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか？	いいえ	はい…★
4	口が乾きやすいですか？	いいえ	はい…★
5	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい…★
6	30秒間で3回以上つばを飲み込めますか？	飲み込める	飲み込めない…★

★が1つでもあった場合は、お口の機能が衰えているサインです。

早い時期に歯医者さんでチェックを受けましょう！

気になる症状がなくても、お口の機能低下は気づかないうちに進行していきます。

日頃から歯医者さんでの定期健診とご家庭では簡単なトレーニングを心がけ、お口の機能低下を防ぎましょう。

お食事の際には1口30回以上よく噛んで食べることも効果的です。



お口の機能をアップするトレーニング

1



唾液腺のマッサージ

顎の骨の内側を両手の親指で押してみましょう

2



ぶくぶくうがい

お水を含み左右に大きく動かしてうがいをしましょう。お水がない時は空気のみでも効果的です。

3



おでこ体操

指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにします。5つ数えながらおへそを覗き込みましょう。

11月8日は「いい歯の日」！あなたの歯や口を大切に守りましょう★