

食べやすい食品・食べにくい食品

食べやすいもの		食べにくいもの	
目安	食材・料理	内容	食材・料理
おかゆ状	おかゆ パン粥	生野菜	きゅうり、レタス 千切りキャベツ プチトマト
乳化されたもの	ヨーグルト 飲むヨーグルト アイスクリーム	繊維が残る	ごぼう、たけのこ、 もやし、青菜の茎、 パイナップル
ポタージュ	ポタージュスープ、 シチュー、カレー	スポンジ状	凍り豆腐
		練り製品	かんもどき、 かまぼこ、ちくわ
ピューレ	果物缶詰をミキサーに かけたもの	酸味の強い	柑橘類、 酢の物、酢みそ
とろろ	すりおろしたとろろ芋	弾力が強い	パン、スパゲティ、 ラーメン、こんにゃく
ゼリー状	ゼリー、水ようかん、 煮こごり	噛みにくい (硬い・薄い等)	煎餅、厚みのある肉、 りんご、薄切り肉、 フライなどの衣
プリン状	プリン、ムース、 卵豆腐、 具なし茶碗蒸し	パラパラでまとまり がない、 ボソボソする	粉ふき芋、蒸かし芋、 そばろ、焼き魚、 チャーハン、お茶漬け
ミンチ状	やわらかい肉団子、 つみれ、つくね、 ハンバーグ	喉につまりやすく、 口の中に貼り付く	のり、わかめ、 青菜等の葉物、きなこ、 こんにゃく、餅
		口の中でまとまりに くく、喉へ流れ込む	水、お茶、みそ汁、 澄まし汁などの水分

むせずに食べられるものは、流動性があり、のどの通りのよいものが適しています。
酸味や刺激の強いもの、口の中でまとまらず、ばらけるものは避けます。

※食べにくいものは調理の工夫で食べやすくなります。

高齢者の食事

～ 噛むこと・飲み込む機能が低下した方の食事介助のポイント ～

噛むことが難しかったり、飲み込みが悪くなった方には、きざんだりミキサーにかけたりする調理法が用いられてきました。

しかし、これらの食事はむせやすく、見栄えが悪いため食欲がわからない、細かくすることで容量が増えて通常の食事量よりも少なく、栄養量が満たされない、噛む・飲み込む機能の状態に合っていない等で低栄養になりやすいことが課題です。

それを解決するためには、次のことをポイントに気をつけて食事介助をすすめましょう。

○食事介助での注意点

①安全な姿勢の確保

テーブルは無理なく両ひじを置けるくらいの高さ

体とテーブルの間に握りこぶしつくらいのすき間

イスは背もたれがあり、かかとが床につく高さ



②口の開きを良くする

声かけをし、口に入れる前に何の食事かを認識してもらう

介助する側も手は洗って清潔に！



③嚥下を確認する

あごの下ののどの動きや口の中を確認しながらゆっくり一口ずつ

※嚥下：ごっくと飲み込むこと

①安全な姿勢の確保

食事は、できるだけ起こして座った姿勢にし、あごを引くと食道を食べ物顺利通过しやすいので、誤飲防止になります。

②口の開きを良くする

何の食品かを説明しながら声かけをし、口に入れる前に見せ、匂いを感じさせると認識できます。箸を持つ方から自分が食べるように口に持っていくと、自然に口を開けてくれるでしょう。スプーンに食べ物がはりつく時は、水やお茶でぬらすと良いでしょう。

③嚥下を確認する

口の中に入れた後は、喉の動きに注意しながら嚥下を確認します。口の中に食べ物が残っていないか確認してから、次の食事を口に運びます。



介助される側も安心して気持ちよく食事がすすめられるよう、声かけをしながらゆったりとした雰囲気食べる側にペースを合わせましょう。



噛むこと・飲み込む機能に合わせた調理の工夫

○加齢による身体の変化

- かむ力が若いときの1/3~1/4になる
- 唾液の分泌が低下し、特に脂肪の消化や吸収力が落ちる
- 胃液の粘膜が萎縮し、胃液の分泌が低下する
- 喉の渇きに鈍感になる（脱水になりやすい）



加齢による身体の変化チェック～自分の身体を見つめなおそう～ 当てはまる方は日頃の食事を確認してみよう	
	食欲が無くなってくる
	特に塩味と甘みを感じにくくなり、濃い味付けを好む
	硬いものが食べにくくなる
	むせやすくなる
	唾液の分泌が少なくなる
	便秘がちになる

- △ 食事の味付けが濃くならないように注意！！
- △ 自分の身体の機能に合わせた食事をしよう



○食事を食べやすくする調理の工夫(小さめに、やわらかく、しっとり)

① 小さめに（一口大）

細かく刻みがちですが、細かすぎると「口の中に食べ物が入ってきた」という認識をする前に食道へ送り込まれるので、むせやすくなります。
食材の大きさはある程度噛める大きさ・一口大にしましょう。

② やわらかく

加齢によって歯や噛む力が弱くなってきます。小さく切るだけでなく、工夫をしてやわらかく仕上げましょう。

☆隠し包丁を入れる

切り込みを入れる事で食べやすくなる。

(例えば・・・大根に切り込みを入れて煮る、ふろふき大根など)



☆たたく

包丁の背やめん棒でたたく。繊維が砕けてやわらかくなる。

(例えば・・・肉類は包丁の背やめん棒で両面を縦横によくたたく)



☆繊維を切る

固いものは繊維に対して垂直や斜めに切る。繊維を短くするとよい。



☆圧力鍋を活用する

圧力鍋を使うと食材を短時間で、中までやわらかく調理できる。

③ しっとり・なめらかに・まとめる

水分が少ないもの、口の中でまとまりにくいもの、口の中ではりついてしまうものは食べづらくなります。

調理する時は水分を保ち、飲み込みやすく仕上げましょう。

☆しっとり 水分の蒸発を防ぐ、水分を補う

・蓋をして蒸し焼きにする、煮込むといった食材の表面を覆う調理法。

煮込んでやわらかくなる食材以外は加熱しすぎないようにする。

(例えば・・・ムニエル、煮込みハンバーグなど)



・煮魚や蒸し焼き、とろみのついたあんをかけるなど、水分を補う調理法や食材を組み合わせると食べやすくなる。

(例えば・・・たれやソースをかける)

☆なめらかに 油分を補う

・油分の多い食材や調味料を使うとパサつきが抑えられて食べやすくなる。

(例えば・・・生クリーム、マヨネーズ、バター、ねりごまなどの使用)



☆まとまりよく 粘性のある食品をかける・和える、つなぎを使う

・とろっとした粘性のある食品をかけたり、和えたりすることで口の中ではらつかず、食べやすくなる。

(例えば・・・とろろ、片栗粉などのでんぷんあん、ホワイトソース)

・火を通すとまとまる食品をつなぎに使う。

(例えば・・・じゃがいも、さといも、とろろ、れんこん、卵)

