

林内科 管理栄養士 がお届けする

ハートフル

はやしのごはん

Vol.6

8月

〒890-0046

鹿児島県鹿児島市西田3丁目15番5号

高齢者の食事
について

今回のテーマは…

「噛む力が衰える」

歯を失うことなどにより、噛む力が若い頃の1/3~1/4になります。軟らかいものばかり選んで食べていると、偏食や栄養バランスの偏り、食物繊維不足による便秘の原因になります。今回は、**食べづらくて不足しがちな食材をひと工夫加えることで食べやすくするポイント**をお伝えします！

ポイント①

食べにくい食材は、食べやすい食材と組み合わせる！

食べにくい食材

= 噛み切りにくいもの・・・ごぼう・たけのこ・れんこん・ほうれん草・小松菜・キャベツ・ワカメ・ひじき 等。



食べやすい食材

= 口の中でまとまりやすいもの・・・じゃが芋のマッシュ・南瓜やさつまいものマッシュ・豆腐・ゼリー・炒り卵・お粥 等。

食べやすく大变身！！
+で栄養アップ

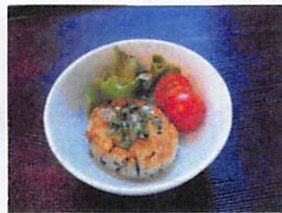
小松菜と卵のおじや

白がゆに、細かくきざんだ小松菜と卵を加えるだけで栄養アップ！小松菜は、軟らかい葉先の部分を使用しましょう！



ひじき炒り豆腐ハンバーグ

口の中でバラバラになりやすいひじきは、木綿豆腐とひき肉と混ぜてハンバーグに！



白和え

ほうれん草のような葉野菜は、豆腐と和えて『白和え』にすると、口の中でまとまり、食べやすくなります！



ポイント②

細かく刻むだけでなく、すりおろしてみる！

例えば・・・??

大根おろし + きゅうり・トマト
= おろし和え



・とろろ芋 + ごはん
= とろろごはん

・とろろ芋 + お好みの具材
= お好み焼き



すりおろし蓮根 + 鶏ミンチ
= つくね



ポイント③ 種類にもひと工夫!

麺類は食べやすいように
3~5cmにカット!



汁にはトロミを付けること
で食べやすくなります!



『煮込みうどん』がおすすめ!

舌で潰せる程度まで軟らかく
茹でましょう! 乾麺の方が軟らかく仕上がります!

ポイント④ スーパーやコンビニのお惣菜を上手に利用する!



レトルトパックのお惣菜は、
ある程度日持ちするので、
常備しておくとお便利ね!



・お惣菜の煮物は、食べやすい大きさ(1cm角程度)に切るとより食べやすくなります!

・お惣菜を選ぶ際には、野菜が不足しがちです。みそ汁には、具たくさんの野菜や豆腐、お肉を入れましょう!

・ポテトサラダや南瓜サラダは、野菜の中でも糖質の多い野菜です。食べる頻度が多くならないようにしましょう!

・味が濃い場合は、ひと手間加えて野菜を足すか出し汁で薄めてお召し上がり下さい!