

# はやしのごはん Vol.8

〒890-0046

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

## 高齢者の食事について

今回のテーマは…

## 「食事の形態について」

高齢になってくると、**咀嚼力**（食べ物を噛みこなす力）や**嚥下力**（飲み込む力）が衰えやすくなります。また、歯が抜けたり、歯茎がやせて入れ歯が合わなくなってしまう、さらに食べにくい状況になりやすいです。そのため、食べ物の形態を口の状態や咀嚼・嚥下の力に合わせて変更していく事が、安全な食事へとつながります。今回は、これらの機能と食形態についてのポイントをお伝えします。

## 食形態は、 大まかに分けると三段階！！

### 一般食



言語聴覚士 中野叶子先生  
に、お聞きしました。

### 噛む力・飲み込む力に問題ない

### きざみ食+あんかけ



#### ある日のメニュー

- ・米飯
- ・豚しゃぶと豆腐のみぞれ煮
- ・揚げさつま芋の甘酢あん、蓮根添え
- ・オレンジ
- ・みそ汁（なっば、おつゆ麩）

※一般食は、特に制限はありません。

## ポイント

★ 高齢者は、入れ歯などで食べ物が噛み切りにくくなるので、一口で食べられる大きさに切ることで、箸でつかみやすく、噛みやすくなります！

- ・ 噛むことが難しくなった方
- ・ 噛む力に問題がある方
- ・ 歯がない、義歯が合わず上手く噛めない方
- ・ 飲み込む力に問題のある方

- 《主食》  
全粥・パン粥・4~5cmに切った麺類
- 《主菜》  
舌で潰せる硬さで1~2cm角に切り、トロミあんをかける  
※肉類はミンチを使用  
※葉物野菜等、口の中でバラける物はトロミ必須  
★調理方法：煮る・蒸す
- 《汁物》  
具は細かく刻み、汁にトロミを付ける

### ミキサー(ペースト)食



- ・ 口の動きが少なく、固形物だと口に残ってしまう方
- ・ 飲み込む力に問題がある方

- 《主食》  
ミキサーやフードプロセッサーでペースト状にする
- 《主菜》  
食材ごと、料理ごとにペースト状にする
- 《汁物》  
全てペースト状にする

## ポイント

★ ペースト状になると、何を食べているのかわかりづらくなります。食材ごとに別々にペースト状にし、彩りよく盛り付け、食べる方へ何の食材なのか伝えて上げましょう！



★林内科胃腸科病院  
では、ムース食にも  
対応しています

# 知っておきたい！介護食

## 主食編



### パン粥

- ① 食パン（耳なし）1枚を1cm角に切り、鍋に入れる。  
水60ccでパンをふやかす。砂糖5g・牛乳100ccを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ② 弱火～中火にかけて、焦げ付かないように混ぜながら、パンが軟らかくなるまで煮る。  
※牛乳の量で硬さを調整できます。
- ③ ジャム・ココア・はちみつ・バター等で味の変化を楽しみましょう。

### パン粥のグラタン風

パン粥に加える砂糖の代わりに、コンソメ小さじ1/2を加え、最後にピザ用のとろけるチーズ10gをのせたら、グラタン風のパン粥を味わえます。

★ チーズを加えることで、高齢者が不足しがちな蛋白質・脂質・カルシウム・ビタミン等の栄養も摂取できます。

### お粥(全粥)の作り方



- ① 鍋にご飯100gに対して水200ccの水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱火で5分煮る。
- ② 火を止め、蓋をして10分間蒸らす。

※お粥の硬さは水の分量や火加減、炊く時間によって変わります。水加減はお好みの硬さになるように調整してください。

★ 蓋をして蒸らすことによって、芯まで軟らかいお粥ができます！

### 少量作りたい時は、電子レンジを使いましょう！

- ① 大きめの耐熱容器にご飯50gと水100ccを入れ、端を少し開けてラップをする。
- ② 電子レンジ（500W）で約5分間加熱する。
- ③ 取り出して、ラップをつけたまま約10分間蒸らす。  
※加熱時間は、電子レンジの機種によっても異なります。状態を見ながら調整しましょう。



### 米粒が気になる方には、ミキサー粥を！

お粥をミキサーにかけると、米粒の無いなめらかな「ミキサー粥」が作れます。5分粥程度（ご飯1：水5の割合で、全粥と同じようにして作ります）の硬さのお粥をミキサーにかけると、程よい粘りになります。

★ 全粥のような水分の少ないお粥をミキサーにかけると、ドロツとした仕上がりとなり、飲み込みづらくなるので注意！

お粥に **プラス** で栄養アップ

食べる量が減っても、お粥に卵や野菜を加えることで**栄養アップ**につながります！

