

林内科 管理栄養士 がお届けする

創刊号

はやしのごはん Vol.1

〒890-0045

鹿児島県鹿児島市武2丁目33-8

〈料理〉とは、とても奥が深く、栄養バランス・見栄え・嗜好・季節・健康状態・気分…考慮すべき要素はいっぱいあります。一人でも多くの患者さんから「美味しい」と言う言葉が聞けるように日々奮闘中です。この広報誌を通して、皆さんの毎日のお食事作りに役立つ情報をお届けしていきます。まずは高齢者のお食事についてご紹介します。

★お食事に関するご相談等あれば、いつでもお気軽にお声かけください。

林内科胃腸科病院 栄養課 窪田

よき
お願い封高齢者の食事
について

まずは、高齢者の特徴を知っておこう！！

①味覚が衰える

塩味・甘味の感覚が鈍くなり、濃い味付けを好むようになります。

②飲み込みが弱くなる

食べ物が喉を通りにくくなり、むせたり、つかえたりしやすくなり、一度苦しい思いをすると食べるのが嫌になる傾向があります。

③唾液の分泌量が減少する

口の中での消化がうまくいかず、胃に負担がかかります。

④消化液の分泌が減少し、
胃腸の動きが低下する

消化吸収能力が低下し、消化不良や下痢をしやすくなります。腸の動きも弱くなるので便秘を起こしやすくなり、胃腸の不具合により食欲不振につながります。

⑤のどの渇きが鈍くなる

のどの渇きが感じにくくなり、脱水症状を起こしやすくなります。

⑥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。

⑦視覚・聴覚・嗅覚・触覚
・温覚が衰える

様々な感覚が鈍くなると、料理の色合いや香りを感じにくく、食欲減退につながります。匂いがわからず、傷んでいる物を食べてしまったり、熱いものに気付かず、やけどをしてしまったりします。



毎日の食事を通して 《喜び・楽しみ・幸せ》

美味しいものを食べる時私たちは、幸せいっぱいな気持ちになります。歳をとるにつれて個人差はありますが、体の様々な変化によって、食事がうまく食べられなくなる場合があります。それは、食べる楽しみを失い、食欲の低下につながります。体調の変化や嗜好に合わせて、『食べやすく、且つ美味しい食事』を配慮する必要があります。そして、何よりも毎日の食事を通して、いつまでも〈喜び・楽しみ・幸せ〉を感じてもらえるような食事作りを目指しましょう！

次回から高齢者の特徴①～⑦までの調理のポイントをご紹介します。





《食事の内容》

- 主食** 炊き込みご飯
主菜 鮭のねぎ味噌焼き・卵焼き
 (付け合わせ) アスパラ・黄パプリカ
副菜 ① 野菜の梅だれかけ・・・トマト・カリフラワー・きゅうり
 ② 千切大根の煮物
果物 オレンジ・キウイ
汁物 のり汁

in
林内科胃腸科病院

☆ポイント☆

1.食器の選択

見た目からも食欲がわくように、食器の大きさや深さ・色合い・形等も配慮し、料理に合った食器を使いましょう。

2.盛り付け

食材の彩りにも気を配り、見た目の美味しさもアップします。

※今回は…〈赤〉鮭・トマト 〈緑〉アスパラ・きゅうり・キウイ 〈白〉カリフラワー 〈黄〉卵焼き・パプリカ・オレンジ

3.組み合わせ

主食(ごはん・パン・麺) + 主菜(肉・魚・卵・大豆製品) + 副菜(たっぷりの野菜・きのこ・海藻類を使った料理) + 汁物の組み合わせが理想

4.食べやすさ

食材は食べやすい大きさにカットしたり、やわらかい食材を使ったり、調理法(煮る・蒸す・すりおろす・つぶす)でも工夫ができます。

※今回は…アスパラ・切干大根・カリフラワーは、食べやすいように軟らかく茹でてあります。トマトも湯むきすることで、表面が軟らかく食べやすくなっています。

おすすめレシピ

～簡単！！南瓜のスープ～

【材料】 4人分

- ・南瓜・・・250g
- ・牛乳・・・600ml (3カップ)
- ・コンソメスープの素又は塩・・・小さじ1
- ・トッピング用の南瓜・・・適量

低栄養予防・カルシウム補充・便秘予防に最適！

【作り方】

- ①南瓜は皮を取り除き、適当な大きさに切り茹でる。トッピング用の南瓜は、約1cm角の角切りにして茹でる。※トッピング用は、皮を残します。
- ②①をミキサーにかけて、ペースト状にする。※ヘラなどでなめらかに潰してもOK！
- ③②を鍋に入れて弱火にかけながら、牛乳で少しずつ南瓜をのばし、なじませていき水を加え濃度を調整する。
- ④温まってきたらコンソメ又は塩で味を調整し、最後にカップに入れて、トッピング用の南瓜飾って出来上がり。

☆カボチャの栄養☆

『冬至にカボチャを食べると風邪をひかない』といわれるように、カボチャは栄養の宝庫です。β-カロテンをはじめ、ビタミンCやE・B1・B2・食物繊維やミネラルなども含んでいます。β-カロテンは、視力の維持・皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。カボチャの実より皮に多く含まれているので一緒に調理して食べるとよいです。

今が旬！！

カボチャ



ご案内

食事に関するお悩みやご相談は、お気軽にまず、総合案内のコミュニティーナースへお声かけください。管理栄養士が責任を持ってお答え致します。