



在宅介護の食事の工夫！

「お口で食べる幸せ」をいつまでも！

在宅介護の食事のポイントは、低栄養を作らないことです。なかでも高齢者は、加齢とともに食べ物を嚙んだり、飲み込んだりする機能が低下して食事量が減ります。そのため、その方の状態に合わせた食べ物が必要になってきます。家族と同じものを一手間で簡単に作れる工夫をし、必要な量がとれるようにして、食事を楽しみの一つとして維持しましょう。また、嚙める楽しさ・味わう楽しさを大切にするためにも、食後の口腔ケアも忘れないようにしましょう。

食べやすくする調理の工夫

葉もの野菜



<例えば>

ほうれん草のお浸し



↓

ほうれん草の練りごま和え



↓ (葉先を小さく刻んで使用)

ほうれん草の和風ペースト

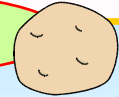


(繊維がなくなるまでミキサーにかける)

◆ポイント

柔らかい葉先の部分を使い、柔らかくゆでる。

いも料理



<例えば>

ポテトサラダ



↓

やわらかポテトサラダ



↓ (胡瓜や外すハムは小さく刻む)

ポテトのポタージュ

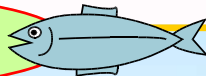


(ミキサーにかける)

◆ポイント

芋はホクホクしている分飲み込みにくいです。つぶして水分や油分を足して滑らかに！

魚料理



<例えば>

鮭の塩焼き



↓

ほぐし焼き鮭のあんかけ



↓ (皮と骨を除いてほぐす)

鮭のゼリー



(ミキサーにかけゼラチンまたはゲル化剤で固める)

◆ポイント

脂肪の多い魚を選ぶと柔らかく仕上がる。

肉料理



<例えば>

豚カツ



↓

メンチカツ



↓ (ミンチ肉で作る)

ミートボールのゼリー



(ミートボールをミキサーにかけてゼラチンまたはゲル化剤で固める)

◆ポイント

豚カツが嚙みにくい方には薄切り肉を重ねて使うなど高齢だからと避ける必要はありません。楽しんで食べるようにしましょう。

本人の好物も食べやすい形態にして時には提供しましょう。

■飲み物や食品はとろみをつけたり、ゼリー状にしたいすると口の中でまとまりやすくなり、ゆっくりと飲み込めます。片栗粉やゼラチン、寒天、また市販のとろみ調整剤、ゲル化剤などがあります。

とろみ調整剤・・・冷たくても温かくても温度に関係なくとろみをつけることが可能です。

ゲル化剤・・・飲み物やミキサーにかけた食事を柔らかいゼリー状にします。

■豆腐・卵・乳製品などは扱い易く安心して提供できる食材です。

■役立つ道具

- ・ミキサー
- ・ハンドミキサー
- ・フードプロセッサー
- ・裏ごし器 など



JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。