

いつまでも食べる喜びを

今年の夏は、連日35度以上が続き、夏バテや熱中症で体調を崩す方が多かったのではないのでしょうか。秋になっても食欲がでない人もいます。とくに高齢の方は、食欲が落ち、食べる量の減少などで低栄養になりがちです。歳をとるとともに食べ物を噛んだり、飲み込む機能が低下します。噛む、飲み込む機能が落ちてきた人は、その状態に合わせた食べ物・食べ方が必要になります。

噛む、飲み込む力の低下を示すサイン

以下のような状態があったら、噛む、飲み込むなど食べる機能の低下が考えられます。食べ方、食べ物、姿勢など、さまざまな点に気をつけてください。

- 食事中にむせる
- 口の中やのどに食べ物や飲み物が残りやすい
- 食べ物が噛みにくい
- 食べ物の嗜好が変わった
- 痰が出やすい
- 食事時間が長くなった
- 食事中や食後に痰が出る
- 食事をすると疲れやすい
- 痩せてきた、体重が減ってきた
- 微熱が出やすい、肺炎になったことがある

調理にひと工夫！

方法	調理法	
加熱する	煮物、あえ物など	材料が柔らかくなります。
パサパサさせない	オムレツ、フレンチトーストなど	適度に水分をプラスしましょう。
つなぎを入れる	ハンバーグ、肉団子、あえ物など	卵、小麦粉などを使って食べやすくまとめましょう。
油脂を加える	ポテトサラダ、スイートポテトなど	食べ物が滑らかになり、飲み込みやすくなります。
とろみをつける	カレー、ポタージュ、あんかけ料理など	食べ物が口やのどをゆっくり通過でき、むせにくくなります。
切り方を工夫	野菜は繊維を断つような切り方	
細かく刻まない		刻み食は口の中でバラバラになり、かえって飲み込みにくくなります。
一口大にする		口に入れやすい、動作しやすいほうが噛みやすく、特に入れ歯などの人は前歯を使う負担が減ります。

このほかにも噛みにくい、のどにつかえやすい、むせやすい食材にも注意しましょう。

- 加熱しても柔らかくならないもの…かまぼこ、こんにやく、貝類、いか、ハム、きのこ類、油揚げ、長ネギ、白滝など
 - パラパラ、まとまらないもの…刻み食、ふりかけ、佃煮、長ねぎなど
 - 硬いもの…ナッツ類、桜エビ、ゴマ、煎り大豆など
 - のどに張り付く、厚みがない…やきのり、わかめ、レタス、など
 - さらさらした液体…水、お茶、みそ汁など
- これら以外に、もち、こんにやくゼリー、果物缶詰(桃、びわ、アンズなど)、噛まずに丸飲みする恐れのあるものはのどに詰まらせることがありますので気をつけましょう。

加熱して料理をやわらかくするなどの調理の工夫で、普通に食べられる高齢の方もいれば、そうでない人もいます。食材の特徴を再確認し、一人ひとりの噛む・飲み込む力に合った調理を工夫することが大切です。食事中にうまく飲み込むためには、食事のときの姿勢(椅子などに座ったら、かかとを床につけ、しっかりと腰を引きクッションなどで姿勢を安定させる)、器・スプーンなどの食器選びなど食べる環境を整えることや、食卓を明るく楽しい雰囲気にもすることも必要です。食べるときはゆっくりよく噛んで食べることが大切ですが、食べ物が口の中に残らないようにも気をつけましょう。また、噛みあわせが悪くならないように歯の手入れを定期的に行ないましょう。

食後すぐに横になると、のどに残った食べ物が気管に流れ込んだり、食べたものが胃から逆流し、肺へ入ってしまう場合があります。食後、最低でも10～15分は座っていきましょう。

毎日規則正しく食事をし、良質のたんぱく質をとり、栄養バランスのとれた食事をすることも大切です。口腔ケアも忘れずにおこなって、毎日の食事で噛める楽しさ、味わう楽しさを大切にしましょう。

管理栄養士
清 亜弥子

