

「毎日の食事を食べやすく」

年を重ねると共に歯が抜け、歯肉のやせにより、そしゃく(かむこと)が低下していきます。

せっかく栄養バランスを考えた食事を用意しても硬くて食べられないということでは低栄養を招きます。

そこで「食べやすさ」も重要です。

かみやすくするためのポイント

- ・ 食材の選択 : やわらかいものを選ぶ 例:はんぺん、豆腐、スライス肉など
- ・ 調理の工夫 : 煮る、蒸す



「①煮る」⇒「②蒸す」⇒「③焼く」⇒「④揚げる」

の順に水分が少なく硬くなります。

魚と野菜の煮つけ

- ・ 切り方の工夫 : 繊維を断ち切るように切る。隠し包丁を入れる。刻む、つぶす(すりつぶす)。



刻み食 (3種類の煮物を刻んで別々に盛り合わせています)

刻み食の注意点

細かい食品はパラパラ、ポソポソとなり、口の中でまとまりにくく、誤嚥(ごえん一食べ物が誤って気管に入り込む)する危険性があります。それを防ぐためにはマヨネーズ、片栗粉、小麦粉、市販のとろみ剤、ゼラチンなどを利用されることをおすすめします。食品がまとまり食べやすくなります。



市販のとろみ剤(粉末や液体のものがあります)

とろみをつけたとき

とろみ剤の量でとろみのつき方が調節できます

個人の様子に合わせながら、おいしく、食べやすい食事作りの参考にしてみてください。

お食事についてお聞きになりたいことがありましたら、お気軽にご相談下さい。