

食事をおいしく食べるために

食事のときに、かみにくい、飲み込みにくいことはありませんか？
そのような状態があると、偏食や食欲の低下から、全身の機能の低下、
要介護状態へとつながる可能性があります。
また、お口の汚れがたまると、味覚の低下にもつながります。
毎日を元気に過ごすためにも、歯とお口の健康を保つことが大切です。

よくかんで食べましょう

よくかんで食べると様々な効果があります！

- よくかむと、だ液の分泌がよくなり、消化（栄養の吸収）もよくなります。
- だ液によって歯の衛生が保たれます。
- かむ刺激によって、脳の血流が促進し、脳の活性化につながります。



水分をとみましょう

こまめに水分補給を

- 飲み込みを円滑にするために、食事のときは適度に水分をとりながら食べましょう。
- 食事に限らず、水分をしっかり取ると血液循環もよくなります。
- のどが渇く前にこまめに水分をとみましょう。



水分が不足すると

脱水症や便秘になりやすくなります。
脱水症は脳梗塞等や心筋梗塞の引き金にも…。

トイレを気にして
水分を控えて
いませんか？

脱水症



便秘



脳梗塞
など

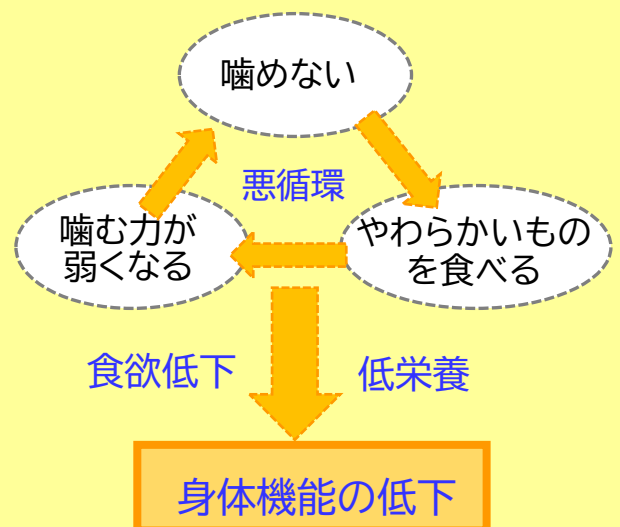


このような状態はありませんか？

- ▽ むせる、食べこぼす
- ▽ やわらかいものばかり食べる
- ▽ 滑舌が悪くなった
- ▽ 口が渇く、ニオイが気になる
- ▽ 歯の本数が少ない



⇒当てはまるものがあれば、**歯科医師などに相談しましょう**



そしゃく、嚥下機能が気になる方へ

誤嚥（ごえん）や食欲低下（低栄養）を防ぐために、かんだり飲み込んだりする力に合わせて、調理を工夫しましょう。

食べにくい、飲み込みにくい食品に注意しましょう

かみ切りにくいもの	▶ 繊維の多いもの、弾力の強いもの (ごぼう、アスパラガス、もやし、青菜類、こんにゃく、かまぼこ、なめこなど)
飲み込みにくいもの	▶ 粘りのあるもの、口やのどにはりつきやすいもの (もち、だんご、海苔、わかめなど) ▶ パサパサしたもの、のどに詰まりやすいもの (焼き魚、ゆで卵、蒸かし芋、おから、パン、ピーナッツ、大豆、枝豆など) ▶ 口のなかでまとまりにくいもの (そばろ、いか、たこ、たけのこ、れんこん、きのこなど)
むせやすいもの	▶ 液体、酸味の強いもの (お茶、酢の物、柑橘類など)

食べやすい調理の工夫(一口大に、やわらかく、しっとりと)



① 一口大の大きさに

細かく切りすぎると、むせやすく口の中でまとまりにくいので、かめる大きさ(一口大)にする。

- 隠し包丁(切り込み)を入れる(ふろふき大根など)



- たたく

肉は筋を取り除き、たたく、切り目を入れる(ひき肉や薄切り肉を使うのもO)
※肉団子やハンバーグは固くならないように、卵や小麦粉などのつなぎを使う。



- 繊維(せんい)を切る

繊維が多いものは、繊維を断ち切るように切る、すりおろす。



- 圧力鍋を活用する

圧力鍋を使うと、比較的短時間で中までやわらかく調理できる。

③ 適度な水分、油脂、とろみ、まとめる

パサついたり、口のなかでまとまりにくいものは、水分を補ってしっとりさせたり、油分やとろみを使ってなめらかにする、まとめる。

- しっとりさせる、水分を補う

煮る、蒸し焼き、とろみのついたあんやソースをかける。

- 油分やとろみを使ってなめらかにする、まとまりをよくする

- ・ねりごま、マヨネーズ、生クリームなどを使う(芋、ゆで卵、和え物など)
- ・とろろ、ホワイトソース、かたくり粉のあんなどをかける

- 細かくして肉団子に混ぜる(きのこ、たけのこ、こんにゃくなど)