

高齢者の食支援

独立行政法人地域医療機能推進機構

三島総合病院 管理栄養士

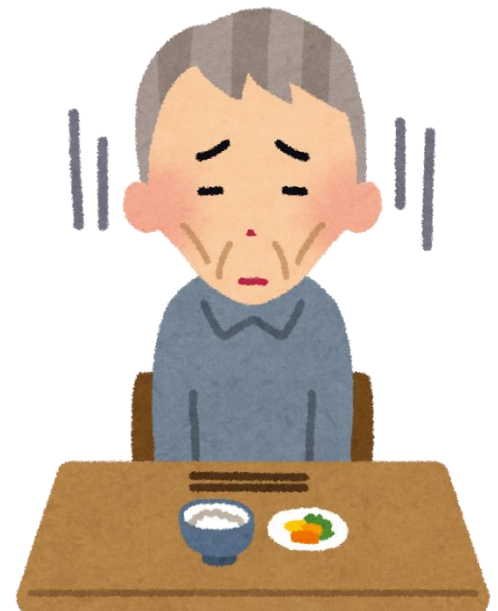
杉山清子

介護予防における管理栄養士の役割

- ・管理栄養士・栄養士は食と栄養の専門職であり、低栄養や嚥下困難者の支援ができる
- ・地域ケア会議において適切な助言を行うと共に必要があれば専門職として介入する
- ・介護予防に取り組む他職種と連携して効果的な取り組みを行う
- ・共食の場を支援して低栄養を早期に介入支援する
- ・自治体と連携して通所支援・訪問支援を行い住民の健康増進・介護予防に寄与する 介護予防における管理栄養士の役割のまとめ

高齢者の食の問題

- 食欲不振
- 口腔の問題
- 摂食嚥下障害
- 孤食
- 認知機能の低下
- 排泄の問題
- 褥瘡
- 慢性疾患への対応
- 終末期の対応



なぜ食べられないか？



脱水にも注意 食事が減ると低栄養と共に脱水も進みやすくなります。対策が必要です。

参考：「低栄養予防のお助けブック」藤谷順子・江頭文江監修(女子栄養大学出版部)
「絵で見てわかる 認知症「食事の困った！」に答えます」柴谷武著(女子栄養大学出版部)

食事が減る原因

- ・ 嗜好に合わないものが出される
- ・ 食欲不振
- ・ 薬の副作用
- ・ 味覚の低下
- ・ 精神的に落ち込むことがあった
- ・ 自分で食事が作れない
- ・ 家族や近隣住民との関係に問題がある
- ・ 便秘
- ・ 義歯が合わない、歯の治療中
- ・ 認知症の進行
- ・ 経済性
- ・ 摂食嚥下障害 など



“食べたい”けど“食べれない”原因

- 摂食嚥下障害
- ADL障害
- 社会的要因(介護力不足、経済的要因など)
- 消化管の問題



ポイント1

- 調理担当者の確認
- 療養者の嗜好や摂食嚥下障害の有無
- 金銭面、介護負担、買い物の状況の聞き取り
- 適切な栄養量の提示



ポイント2

1. 量より質を重視するバランスのよい食事
2. 食事の回数を増やす
3. 食べやすい食形態にする
4. 視覚・嗅覚・味覚の刺激
5. 脱水に注意する
6. 孤食にしない
7. 体を動かす



【高齢者の食欲低下 家庭でできる工夫】

環境の工夫

一人ではなく
誰かと一緒に食べる



五感で食欲を刺激

料理を作るときの
音やにおいを感じてもらう



盛りつけの工夫

量を減らして
小分けに



なぜ口から食べることが大切なのか

- 唾液の分泌を促し、口腔内の自浄作用を助ける
- 食物による口腔・咽頭への刺激により消化管運動を引き起こす
- 咀嚼することによって多くの刺激が送られて脳が活性化し、ADLの拡大につながる
- 高齢者における食事とは、栄養の補給のみならず、食べることがリハビリにつながり、生きる意欲ともなる

食べる力を支える3つの柱

- 口やのどの機能

飲み込むための筋力や歯の状態は正常か

- 全身の姿勢や運動機能

食べやすいよう姿勢が安定し、体が動くか

- 気持ちや自信

食べたい気持ち、食べられるという気持ち

食べる機能の低下を早く発見するためのチェックリスト

- やせてきた、体重が減ってきた
- 食事時間が長くなった
- 痰が出やすい
- 食べ物の嗜好が変わった
- 食べ物が噛みにくい
- 口の中やのどに食べ物や飲み物が残りやすい
- お茶や汁物でむせることがある
- 食事中や食後に咳が出る
- 微熱が出やすい、肺炎になったことがある

飲み込む機能をチェック

1. 食べ物をよくこぼす
2. 飲み込んだあとに食べ物が口の中に残る
3. 口の中に(唾液)つばがたまる
4. 痰がよくからむ
5. 飲み込みにくい食べ物がある
6. 舌の上が白い
7. 食事時間が延びた
8. 食後に声が変わる(かすれ声、ガラガラ声)
9. 食事中にむせることがある
10. 食後によくせき込む

加齢による身体の変化チェック

	食欲がなくなってくる
	特に塩味と甘みを感じにくくなり、濃い味付けを好む
	硬いものが食べにくくなる
	むせやすくなる
	唾液の分泌が少なくなる
	便秘がちになる

食べるときに気をつけること

- 食べるときの姿勢
- 一口の量を少なくする
- 飲み込むことに集中する
- 数回飲み込む
- 交互嚥下

介護食とは？

- 形態調整食、主に咀嚼、嚥下機能の障害を持つ人に対して、適切な栄養管理を行うために、二次的な調理で食物を摂取しやすくした食事。
- 主な調理形態には
 1. ミキサー食
 2. きざみ食
 3. とろみ食・ゼリー食
 4. 水分補給食（飲み物などをゼリー状にしたもの、スープ類、くず類等）
 5. ソフト食（舌で食物を押しつぶせるような硬さ）

嚥下しやすい食べ物とは

- ①密度が均一であること。
- ②適当な粘土があって、バラバラにならないこと
- ③口腔や咽頭を通過するときに変化しやすいこと
- ④べたつかず、粘膜にくっつきにくいこと。

嚥下障害ポケットマニュアルより



普通食

歯もしっかりしていて比較的元気な方のお食事。

**きざみ食**

咀嚼しなくても良いように細かく刻んだお食事。

**ゼリー食**

噛まなくても食塊形成する必要がなく、ツルンとしていて嚥下しやすいお食事。

ミキサー食

普通食をミキサーにかけたお食事。



嚥下食作りのポイント

- 加熱する 煮物、和えもの
- 切り方 蛇腹切り、隠し包丁
繊維を断つ切り方
- 適度な水分を加える オムレツ、フレンチトースト
- 油脂を加える ポテトサラダ、ねぎトロ、スイート ポテト
- つなぎを入れる 肉団子、ハンバーグ、和えもの
(白和え、おろし和え、ヨーグルト和えなど)
- とろみをつける ポタージュスープ、カレー、シチュー、あんかけ料理
- 細かくきざまない 一口大にする

食事を食べやすくする調理の工夫

- ① 小さめに(一口大)
- ② やわらかく
- ③ しっとり・なめらかに・まとめる

①ちいさめに(一口大)

細かく刻むと「口の中に食べ物が入ってきた」という認識をする前に食道へ送りこまれるので、むせやすくなる。

食材の大きさはある程度噛める大きさ
一口大にしましょう。

② やわらかく

* 隠し包丁を入れる

切り込みを入れることで食べやすくなる

* たたく

包丁の背やめん棒でたたく。繊維が碎けて
柔らかくなる

* 繊維を切る

固いものは繊維に対して垂直や斜めに切る

* 圧力鍋を活用する

圧力鍋を使うと食材を短時間で、中までやわらかく調理できる

③しっとり・なめらかに・まとめる

- *しっとり 水分の蒸発を防ぐ、水分を補う
蒸し焼き、煮魚、とろみのついたあんかけ
- *なめらかに 油分を補う
生クリーム、マヨネーズ、バター、練りごま等
- *まとめる
粘性のある食品をかける・和える・つなぎを使う
とろろ、片栗粉などあん、ホワイトソース
じゃがいも、さといも、とろろ、れんこん、卵

ソフト食のメリット

- 形があり、見た目にもおいしそうに見える
- 形があるため、箸でつかむことやスプーンですくうことが容易である
- 調理工程を増やすことで、柔らかく調理されているため、舌で押しつぶすことのできる硬さとなっており、咀嚼機能の低下した方でもそのまま摂取できる
- 「つなぎ」を使用しているため、食塊を形成しやすい
- 咽頭へ運びやすい
- 食道へ運びやすく、誤嚥の危険性が少ない

ソフト食のデメリット

- 普通食と異なる食材・調理工程を要するため、調理時間は多くかかってしまう

食材の選択

- 油脂類の利用

卵黄 生クリーム サワークリーム クリーム
チーズ ドレッシング

サラダ油 オリーブ油 ごま油 練りごま
ピーナッツ

- つなぎの利用

卵白 くず粉 片栗粉 コーンスターチ
たまねぎ ジャガイモ

とろみやつなぎを助ける食材

- * 卵・乳製品：卵、ヨーグルト、飲むヨーグルト、生クリーム、ホワイトソース、アイスクリーム
- * 野菜・果物：オクラ、山芋、里芋、れんこん、アボガド、バナナ
- * 大豆製品：豆腐、納豆
- * 調味料など：マヨネーズ、練りごま、みそ、片栗粉、寒天、ゼラチン

食べやすいもの		食べにくいもの	
目安	食材・料理	内容	食材・料理
おかゆ状	おかゆ、パン粥	生野菜	きゅうり、レタス、千切りキャベツ、ミニトマト
乳化されたもの	ヨーグルト 飲むヨーグルト アイスクリーム	繊維が残る	ごぼう、たけのこ、もやし、青菜の茎、パイナップル
		スポンジ状	凍り豆腐
ポタージュ	ポタージュスープ シチュー、カレー	練り製品	がんもどき、かまぼこちくわ
		酸味の強い	柑橘類、酢の物 酢味噌
ピューレ	果物缶をミキサーにかけたもの	弾力が強い	パン、スパゲティ ラーメン、こんにゃく
とろろ	すりおろしたとろろ芋	噛みにくい	煎餅、厚みのある肉 りんご、薄切り肉、フライ等の衣
ゼリー状	ゼリー、水ようかん 煮ごり	パラパラでまとまりがない、ボソボソする	粉ふき芋、ふかし芋 そばろ、焼き魚、チャーハン、お茶漬
プリン状	プリン、ムース 卵豆腐、具なし茶碗蒸し	喉につまりやすく、 口の中に貼りつく	のり、わかめ、青菜等の葉物、 きなこ、こんにゃく、餅
ミンチ状	やわらかい肉団子 つみれ、つくね ハンバーグ	口の中でまとまりにくく、 喉へ流れ込む	水、お茶、みそ汁、澄まし汁などの水分

噛みにくい、飲み込みにくい食品・料理

加熱してもやわらかくなり
にくいもの
かまぼこ、こんにやく、貝類、
いか、ハム、油揚げ、きの
こ類、長ネギ、しらたき、
もやし

厚みのないもの
焼きのり、わかめ、
きゅうり

酸っぱいもの
酢の物
かんきつ類

パサパサしたもの
パン、ふかしいも、ゆ
で卵、焼き魚、凍り豆
腐

液状のもの
水
お茶
すまし汁
みそ汁

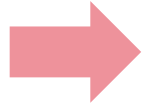
かたいもの
ナッツ類、さくらえび、ごま
炒り、大豆、ひき肉、
生野菜

繊維の強いもの
青菜類、ごぼう、たけ
のこ、れんこん、かん
きつ類、パイナップル

パラパラとまとわ
りにくいもの
きざみ食、ふり
かけ、つくだ煮、
長ネギ

食べやすい・飲み込みやすい食材を選ぶ

食べにくい



食べやすい

肉なら・・・

肩肉・もも肉 → ヒレ肉・ささみ → しゃぶしゃぶ
ひき肉

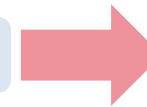
魚なら・・・

海老・イカ → 青魚・鮪・鮭・ほたて → 白身魚

大豆製品なら・・・

納豆 → 木綿豆腐 → 絹ごし豆腐

食べにくい



食べやすい

麺類なら・・・

太い麺 → 細い麺
おもち・パン → ご飯 → お粥

鶏卵なら・・・

茹で卵 → 半熟卵

魚介加工品なら・・・

かまぼこ・ちくわ → はんぺん

キノコ類なら・・・

しいたけ・しめじ → えのきだけ・まいたけ

飲み込みやすくするための 調理の工夫

加熱する

煮物
和え物

切り方

蛇腹切り
隠し包丁
繊維を断つ切り方

細かく刻まない

一口大にする

適度に水分を加える

オムレツ
フレンチトースト

油脂を加える

ポテトサラダ
ねぎとろ
スイートポテト

つなぎを入れる

肉団子
ハンバーグ
和え物(白和え、卸和え、
ヨーグルト和えなど)

とろみをつける

ポターージュ
カレー・シチュー
あんかけ料理

おすすめメニュー

- 肉：ハンバーグ、麻婆豆腐、グラタン、クリーム煮など
- 魚：マグロの刺身、ウナギのかば焼き、さわらの西京焼き、鮭のマヨネーズ焼き
- 卵：温泉卵、茶碗蒸し、スクランブル
- 大豆：豆腐、ひきわり納豆、生湯葉
- 野菜：煮びたし、炊き合わせ、ポテトサラダ
- 果物：缶詰、コンポート
- 乳製品：牛乳寒天、ヨーグルト
- 穀類：あんかけうどん、粥、軟飯、パン粥、フレンチトースト

パサパサする食材を食べやすくする調理法

ふかしいも



スイートポテト

パン



フレンチトースト
パン粥

ゆで卵



半熟卵
温泉卵

ほうれん草の
お浸し



煮浸し

焼き魚



煮魚
煮ごごりゼリー

かむ力と食品の関係

	肉・魚介・卵・乳	野菜	穀類・芋・豆	果物・菓子
高い	 みりん干し、 豚ヒレソテー	 たくあん、ニンジン		
普通	イカ刺し身、タコ、  ホタテ貝	キャベツ、ダイコン、 ハクサイの漬物、  レタス、ナス、キュウリ	餅、 玄米 	干しぶどう、かりんとう 
低い	ソーセージ、 マグロ刺し身、  肉だんご、 ウナギかば焼き、 卵焼き	ホウレンソウ、タケノコ、 サヤエンドウ、 トマト、  カボチャ	ごはん  こんにゃく、 納豆、  サトイモ、 ジャガイモ	リンゴ、  ようかん、 バナナ、  プリン

※表の上側ほどかみごたえがあり、下側ほど軟らかい食品。平野浩彦さんの資料より作成

噛みやすくする工夫 肉

- 肉の赤身と脂身は筋を切る
- 薄切り肉



脂身の少ない赤身よりバラ肉の方が、食べやすい

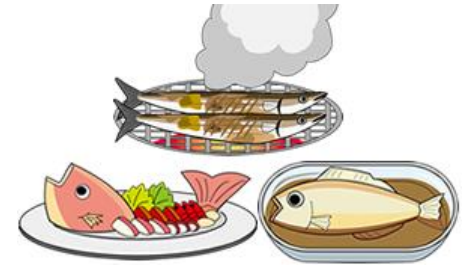
片栗粉をつけて茹でると飲み込みやすくなる

- ひき肉

加熱するとボロボロするため、片栗粉や卵などのつなぎを入れ

てよく練る

噛みやすくする工夫 魚



- 焼き魚

脂肪または水分が多い魚(かれい、ひらめ、きめだい、太刀魚、銀鱈、ぶり等)は加熱しても柔らかく食べやすい。

ぱさつくもの(かつお、かじき、まぐろ、さけ等)は、マヨネーズ、タルタルソースなどを利用したり、ほぐして片栗粉などでとろみをつける、ホイル焼きにする

- 刺身

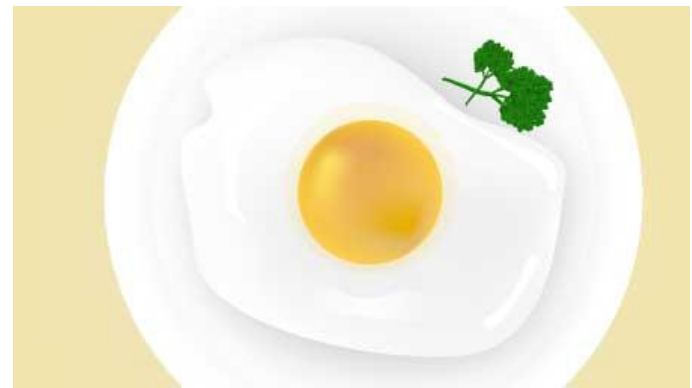
筋の少ないまぐろの赤身、トロ、ほたての貝柱、甘えび

- 煮魚

煮汁にとろみをつける

噛みやすくする工夫 卵

- 半熟状が食べやすい
- 火を通し過ぎるとかたくなる



噛みやすくする工夫 穀類

- ごはん

水を多めにして軟らかく炊く

一口サイズのおにぎりにすると食べやすい



- パン

耳は取り除く、牛乳やポタージュスープなどでやわらかく煮る

トーストは飲み物に浸すと食べやすい

- 麺

軟らかく茹でる、食べられる長さに切る。つゆにとろみをつける

噛みやすくする工夫 野菜

- 葉野菜

繊維を断つように切り、やわらかくするために十分茹でる

- 根菜類

皮を厚めにむく、面取り、隠し包丁を入れる、煮汁にとろみをつける

- 生野菜

千切りにしてマヨネーズや胡麻ドレッシングなどで和える



きゅうり



ささ切りにしてから
せん切り、
さらにみじん切りにする

ほうれんそう



葉ものはタテに繊維が通っているので、
それを断ち切るように包丁を入れる

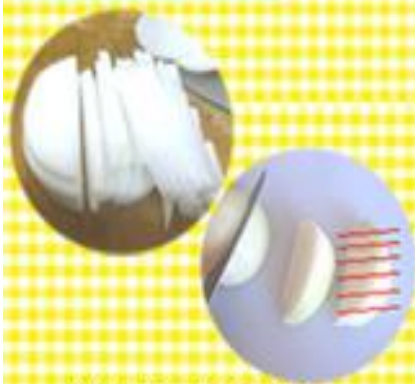
ピーマン



丸くなるように切ると
繊維が切れる



玉ねぎ・大根



繊維を断つように切る

アスパラ・いんげん



斜め薄切り(厚さ1~2mm)

にんじん



噛みつぶしやすい厚さの
イチョウ切り(厚さ1~2mm)

きのこ類



繊維を断ち切るように、
そぎ切りの薄切り(厚さ1~2mm)

噛みやすくする工夫 芋・果物

- 芋はゆっくり煮込んで自然なとろみをつける
ほくほくした芋は喉に詰まらせる危険があるため牛乳
スープな
どの水分に含ませると食べやすい
- 果物
そのまま食べれるもの...バナナ、いちご、メロン、桃、キ
ウイ
びわ
りんごやなしは砂糖で煮たり加熱するとやわらかくなる。
果物の缶詰などは、ヨーグルトで和える

介護食に使用する調理器具

1. 圧力鍋

料理時間の短縮

2. バーミックス

鍋に直接入れて使用ができ、簡単に洗える

3. ミンサー(肉挽き機)

飲み込みにくい肉や魚介類を簡単にミンチにできる

4. マッシャー

荒くつぶした状態でいい場合は簡単につぶせる



圧力鍋の長所と短所

- 長所

調理時間が短い
骨まで軟らかくなる



- 短所

途中で味見ができない
野菜に注意





① フードプロセッサー

モーターによる歯の回転で、食材を切り刻み、混ぜる調理器具。肉のミンチ、魚肉のすり身・野菜のみじん切りなどを作る際に最適。少量作りたい場合は適しません。お湯と洗剤を入れて回転させるとある程度の汚れが落ちて片付けも楽です。

② 耐熱タイプのミキサー

モーター搭載で混ぜる・刻む・潰す・砕氷などをこれ一台でこなせます。底はラバー製の足つきで安定感があり。耐熱なので温かいものでもミキサーにかけることができます。

③ アタッチメントタイプのミキサー

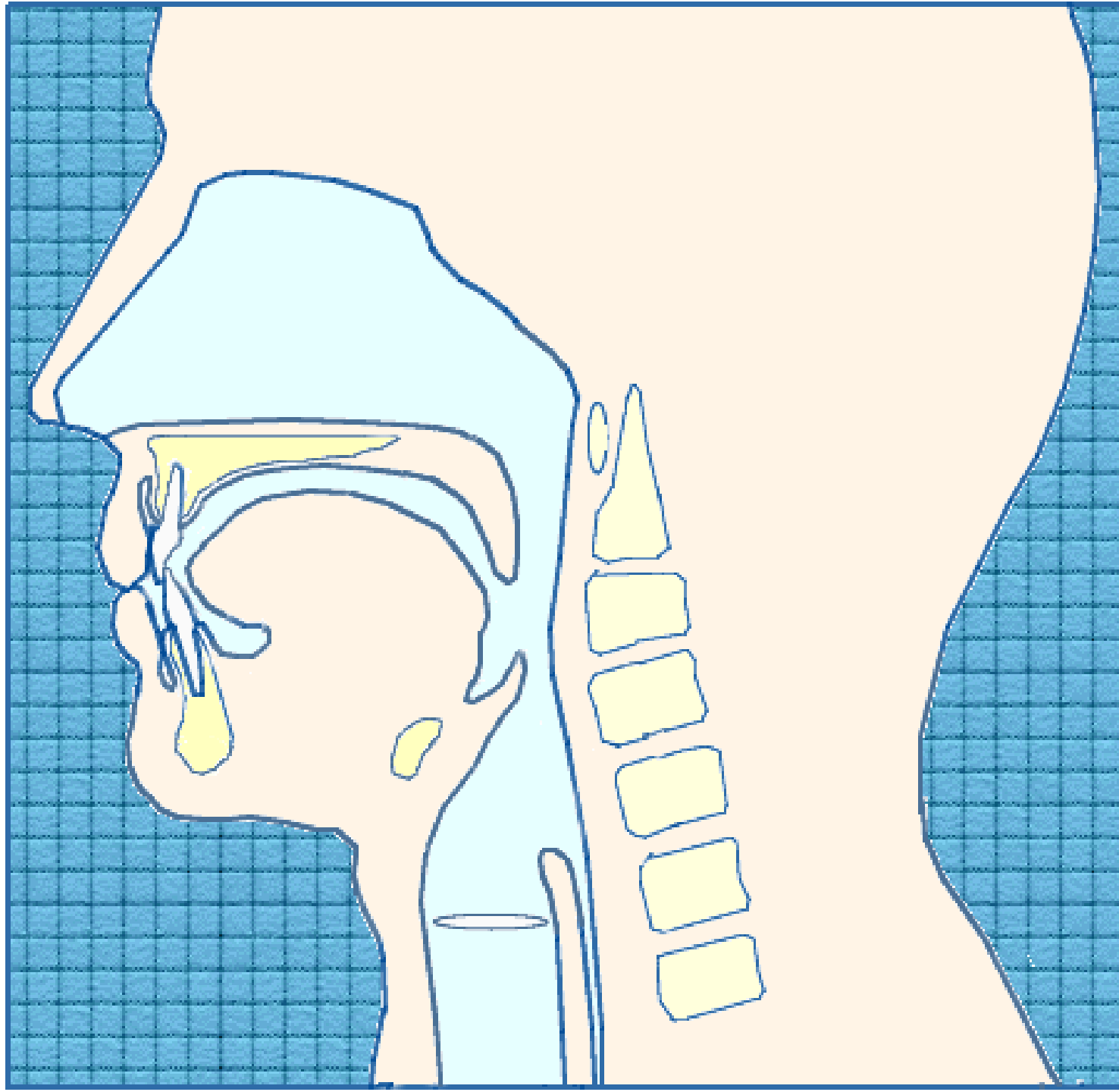
「刻む・おろす・混ぜる・砕く・ひく・あわ立てる」をこの一台で行うことができます。素材を入れて押すだけで、料理の下ごしらえが簡単にでき、介護食を作る際に便利です。

④ ハンドミキサー

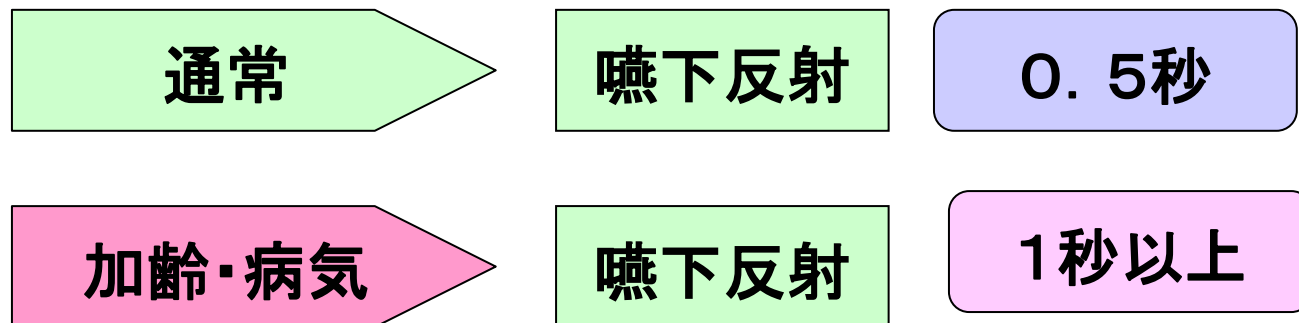
片手で持って、指先でスイッチを押すだけで簡単に操作できます。手短な容器をそのまま使って作ることができるため、一人分の量を作るのに最適です。先端のアタッチメントを交換すれば、つぶす混ぜる・泡立てるなど、一台で多機能をこなせます。



<p>⑤ すり鉢・すりこぎ</p>	<p>少量の食材を潰すのに最適です。繊維の少ない食材ならフードプロセッサーやミキサーがなくてもOK</p>
<p>⑥ プリン型</p>	<p>すり潰した食材をゼラチンなどで固める際に便利です。</p>
<p>⑦ 裏ごし器</p>	<p>野菜や果物を蒸したものをこしたり、液体などをこしたりする際に便利です。舌触りの良いまろやかな感触にすることができます。</p>
<p>⑧ ゴムベラ</p>	<p>介護食器は柔らかくすくにくいにくいので、鍋やボウルについて食材を無駄なく落とすのに便利です。</p>



とろみ(増粘剤)の有用性

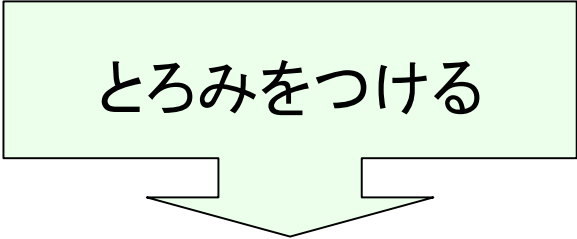


誤嚥しないために咽頭通過速度を遅くする必要がある

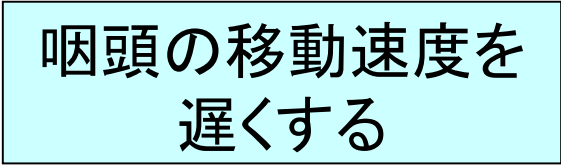
とろみ(増粘剤)でとろみを付け液体の咽頭通過速度を遅くする

とろみをつける・・・

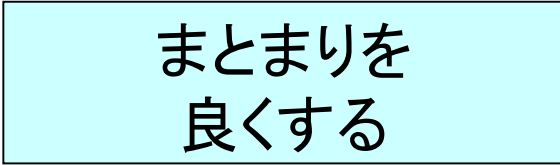
とろみをつける



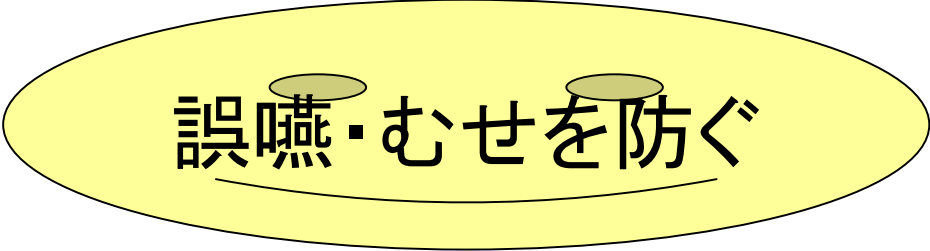
咽頭の移動速度を
遅くする



まとまりを
良くする



誤嚥・むせを防ぐ



とろみをつけてのみ込みやすく

- 「水」は嚥下障害には大敵です



とろみ(増粘剤)を使ってとろみをつけると
むせ難くなります。

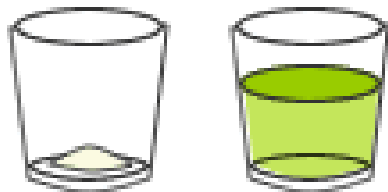
とろみ(増粘剤)?

- 冷たい飲み物でも混ぜるだけですぐとろみがつく
- 時間が経過しても、とろみが弱くならない
- ほとんど味を変えない

とろみの付け方

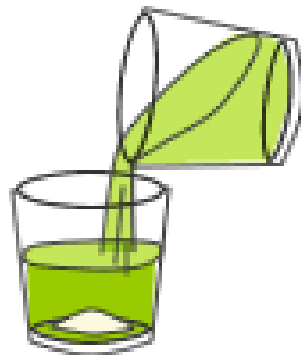
1

乾いたコップを2つ用意し、1つにとろみ剤。もう1つにお茶を入れておきます。



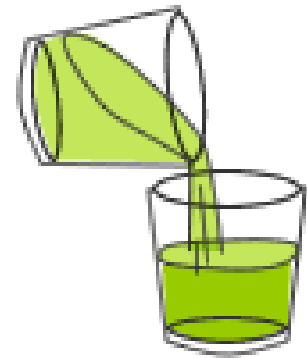
2

とろみ剤の入ったコップに勢い良くお茶を注ぎいれます。



3

もう一度もとのコップに注ぎいれます。これを2-3回繰り返すと綺麗にとろみ飲料が出来上がります。



とろみ剤の使い方

- 牛乳や濃厚流動食、酸味の強い果汁は水やお茶に比べるととろみがつきにくく、とろみが安定するまでの時間も長い。
- とろみ剤の使用量は、液体の2～3%が使用量の上限と考える。それ以上の濃度が必要な場合は、とろみではなくゼリーの使用量は、液体の2～3%が使用量の上限と考える。それ以上の濃度が必要な場合は、とろみではなくゼリーにする。

とろみ調整
の現状

「とろみの程度」は『ポタージュ状』や『ヨーグルト状』など食品に例えて表現されていますが、それらのイメージや感覚などには個人差があり、正確にその状態を伝えることが難しいという現状があります。 ※ 凍結食品の黏性調整における情報伝達と感覚による粘性評価の正確

同じ『ヨーグルト状』でも
イメージする「とろみの程度」は異なる…



LSTを使用すると

「とろみの程度」を
正確にかつスムーズに
伝達できます

「とろみの程度」の
再確認に役立ちます

とろみ調整のための
教育用ツールとしても
活用いただけます



簡単とろみ測定板

■リングは抜き型を使った場合



① 水平な場所にシートを置き、直径 20mm程度のリング(抜き型など)を同心円の中心に置く。



② 計量スプーンなどを使ってとろみをつけた液体20mLをリングの中心に流し込む。

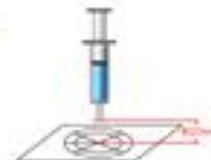


③ リングの中で液が広がらなくなった後、リングを垂直に持ち上げる。

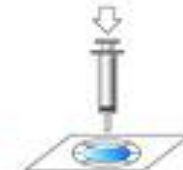
■シリンジを使った場合



① シリンジを使ってとろみをつけた液体20mLを吸引し上げる。

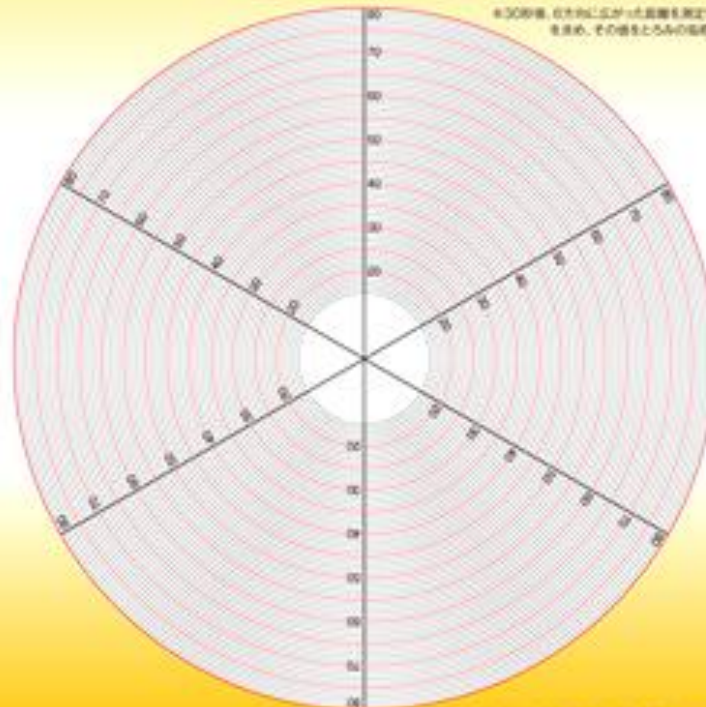


② 同心円の中心に、直径20mmのところへシリンジを垂直に挿入する。



③ 同心円の中心に2~3秒程度かけて液体を押し出す。

*20秒後、右方向に広がった距離を測定し平均値を求め、その値をとろみの指標とする。



LST板
簡易とろみ測定板

	段階 1 薄いとろみ 【Ⅲ-3 項】	段階 2 中間のとろみ 【Ⅲ-2 項】	段階 3 濃いとろみ 【Ⅲ-4 項】
英語表記	Mildly thick	Moderately thick	Extremely thick
性状の説明 (飲んだとき)	「drink」するという表現が適切なとろみの程度 口に入れると口腔内に広がる液体の種類・味や温度によっては、とろみが付いていることがあまり気にならない場合もある 飲み込む際に大きな力を要しない ストローで容易に吸うことができる	明らかにとろみがあることを感じがありかつ、「drink」という表現が適切なとろみの程度 口腔内での動態はゆっくりですぐには広がらない 舌の上でまとめやすい ストローで吸うのは抵抗がある	明らかにとろみが付いていて、まとまりがよい 送り込むのに力が必要 スプーンで「eat」という表現が適切なとろみの程度 ストローで吸うことは困難
性状の説明 (見たとき)	スプーンを傾けるとすっと流れ落ちる フォークの歯の間から素早く流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後には、うっすらと跡が残る程度の付着	スプーンを傾けるととろとろと流れる フォークの歯の間からゆっくりと流れ落ちる カップを傾け、流れ出た後には、全体にコーティングしたように付着	スプーンを傾けても、形状がある程度保たれ、流れにくい フォークの歯の間から流れ出ない カップを傾けても流れ出ない (ゆっくりと塊となって落ちる)
粘度 (mPa・s) 【Ⅲ-5 項】	50-150	150-300	300-500
LST 値 (mm) 【Ⅲ-6 項】	36-43	32-36	30-32

学会分類 2013 は、概説・総論、学会分類 2013 (食事)、学会分類 2013 (とろみ) から成り、それぞれの分類には早見表を作成した。

本表は学会分類 2013 (とろみ) の早見表である。本表を使用するにあたっては必ず「嚥下調整食学会分類 2013」の本文を熟読されたい。

なお、本表中の【 】表示は、本文中の該当箇所を指す。

粘度：コーンプレート型回転粘度計を用い、測定温度 20℃、ずり速度 50 s⁻¹における 1 分後の粘度測定結果【Ⅲ-5 項】。

LST 値：ラインスプレッドテスト用プラスチック測定板を用いて内径 30 mm の金属製リングに試料を 20 ml 注入し、30 秒後にリングを持ち上げ、30 秒後に試料の広がり距離を 6 点測定し、その平均値を LST 値とする【Ⅲ-6 項】。

注 1. LST 値と粘度は完全には相関しない。そのため、特に境界値付近においては注意が必要である。

注 2. ニュートン流体では LST 値が高く出る傾向があるため注意が必要である。

とろみ剤の代用食品

- ゼラチン 固まる温度20℃以下
- マシュマロ 温かい飲み物に入れるととろみがつく
- 米粉 とろみをつけることができる
だまになりにくい

☆コーヒーにゼラチン(1袋5g)を入れてよくかき混ぜておく。ゼラチンの他にマシュマロ10個入れ電子レンジでチンする。

☆米粉餅

材料

米粉 50g

きぬごし豆腐 100g

よく合わせ練る

沸騰した湯に成型したものを入れ茹でる

浮いてきたら水にさらす

炭酸水クッキング

- ☆スクランブルエッグ（卵1個、炭酸水大2杯）
卵2個割ほぐし、砂糖、塩で調味する。
フライパンに油を引く。
卵に炭酸水を入れ、手早く混ぜ、フライパンに
流し入れる。
- ホットケーキ（牛乳の代わりに炭酸水を入れる）

☆肉じゃが パッククッキング

材料

豚肉バラ 20g
米粉 小さじ1杯
じゃがいも 30g
人参 20g
玉ねぎ 15g
めんつゆ 大1杯

作り方

1. 豚肉に米粉をまぶす
2. 材料をポリ袋に入れてよく混ぜ合わせる
3. ポリ袋の空気を抜き、上部で縛る
4. 沸騰した湯の中に入れる
5. 鍋に蓋をして30分～40分放置
(湯の温度が下がらないように気を付ける)

肉を軟らかくする方法

- 果物を利用する
 パイナップル、キウイ、梨
- 野菜を利用する
 玉ねぎ
- 重曹を利用する

注：肉に重曹をまぶして1日冷蔵庫で保存した後、水でよく洗うこと。煮ている時に泡が沢山でくるのでふきこぼれに注意する。味に苦みが出ることもある。

重曹の使い方

1. 厚めのお肉であればフォークなどで穴をあける
2. ビニール袋にお肉を入れ、重曹をすり込ませる
3. 冷蔵庫に入れて寝かせる(一晚)
4. 水でよく洗う

配食弁当などの味に飽きてしまう

配食弁当を頼んでみたけど、「味が合わない」「飽

ま

ま

食べる時間によって注文するサービスを使い分ける

朝	昼	夕
 Cサービス(冷凍)	 Aサービス(冷蔵)	 Bサービス(冷蔵)

曜日によって注文するサービスを使い分ける

月	火	水	木	金	土	日
						
平日は Aサービス					休日は Bサービス	

毎月同じサービスを使っていると...



日替わりでも飽きてくるな...



1ヶ月ごとにサービスを変えてみると...

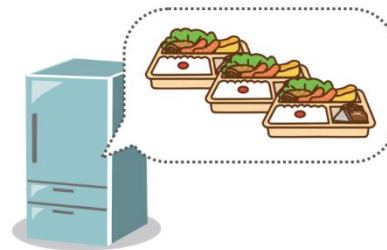


毎月変わるので、食事が楽しい!



冷凍弁当があると...

いざというときにも安心!
朝ごはんとして食べられる!
長期保存が可能!



**認知症の人の食事で気をつける
ポイントは？**

認知症の原因疾患によって 食事の困難はいろいろ



脳血管性
認知症



アルツハイマー型
認知症



レビー小体型
認知症



前頭側頭型
認知症

【認知症で見られる食事の変化】

異食



過食



小食



食べ方の変化
正しく食べられない



嗜好の変化

昔は好きじゃ
なかったのに。



食に関する行動障害

	状況	対策
異食	食べられるかの判断低下、なんでも食べてしまう	本人の手の届くところに食べ物と認識されるようなものは置かない。果物は皮を剥いて提供 口寂しいときは飴などを順義する
盗食	空間認識障害、見分けがつかない	適切でない食事から誤嚥につながる可能性あり。食事時は見守り必要
過食	満腹中枢の障害や記憶障害で食べたことを忘れる。	食べ物を目にふれない、低エネルギーの間食を用意、食事以外のことをさせて注意を他へ向ける
拒食	幻覚や妄想などの症状、消化器疾患うつ病、慢性疾患	食べない理由を把握、幻覚や妄想が原因であれば介護者が同じ食事を食べて安全であることを示す。本人好みの食べ物、少量で高栄養の栄養補助食品。焦らずゆったりとした気持ちで食事を勧める
失認	視知覚機能が損なわれている、対象物を理解把握することができない。食事を認識できない	声かけや最初の一口を介助して食事を認識してもらう。一皿ずつ提供して食事に集中してもらう、器の位置を変えて認知してもらう
失行	運動機能が損なわれていないにも関わらず意図した動作ができなくなる。箸やスプーンがうまく使えなくなり、たべこぼしや手づかみで食べたりする	本人が食べやすいように使っている食具を見直して動作訓練、一口で食べやすい食事形態にしたり、食べこぼし分の栄養素を考慮して食事を提供するなどの工夫

食事観察の実際

	身体面での問題	食事の形態及び留意点	介助する側の工夫
食欲	食欲の減退 味覚、嗅覚、視力の低下 脳血管障害の後遺症	季節感のある献立 嗜好、食歴 盛り付け、器の工夫 心理面への配慮	家族と同じ献立からアレンジ 固定観念をもたない プラスαのものを数種揃えておく 心地よい雰囲気づくり
摂食	脳血管障害の後遺症、パーキンソン病、関節リウマチによる拘縮、麻痺、振戦など 摂食量の減少 視力の低下 脱水	食物の大きさ、調理法の工夫 水分補給	食事動作を助ける用品の検討 残存機能の保持、開発 作り手のそばに座ってもらう 料理法、盛り付け方などの工夫
咀嚼	歯の不備 咀嚼力、咀嚼回数の減少でかみきれない 唾液の減少 脳血管障害での機能低下	軟食 切り方の工夫 ペースト食 ミキサー食 流動食	はじめの一口は水分、汁物をとる 小型のまな板、包丁をテーブルに置く
嚥下	脳血管障害で神経系統に障害が起きる場合 唾液の減少で飲み込みが悪くなる	小さく刻む、ほぐす ミキサー食 水分、汁物に粘性を付ける	小型のミキサーをもつ とろみ剤を準備 食べるときの姿勢に注意

認知症の食事の工夫

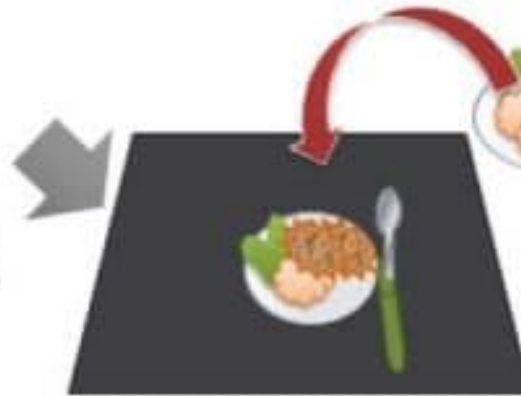


▼模様は少なく対象物が明確に分かるように

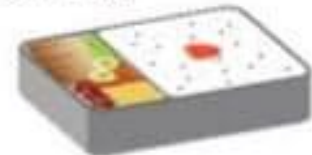


たくさんの量にすくんでしまうようなら、小鉢一つだけ出して、食べたら足していく方式も良い

▶品数に混乱するならワンプレート料理



▼行楽気分など心理効果を狙ったお弁当箱



**在宅高齢者の栄養問題は生活環境
にあり！**

食支援は生活環境の整備から！

生活環境の整備

要因	理由	対策
生活習慣病	減塩などの制限食	減塩調理により、おいしくないと感じてしまう傾向があります。すべてを薄味にするよりも、煮物を炒め物に変更するなど料理方法の工夫や、うま味や酸味の活用で塩分摂取量を見直すことができます。
便秘	腸内の活動が低下 腹筋の低下	水分の補給、適度な油料理、野菜やきのこの食物繊維摂取、ヨーグルトなどをとり入れ善玉菌を増やして腸内を活性化させましょう。日常的な運動で腸への刺激と筋力維持を目指します。
水分不足	脱水状態にかかわる	食事が減ることで、食材に含まれる水分摂取量も不足しがち。意識的な水分の補給はもちろん、食事ではスープや味噌汁で水分と栄養を同時に補給しましょう。
運動不足	筋力低下 痛みによる	膝関節や腰痛などを日常生活においても痛みを伴う方も多いと思います。筋力低下を防ぐために、個々にあった体操やウォーキング、水中歩行などにチャレンジしましょう。運動は医師やリハビリの専門家に相談してみましょう。
不規則な食生活	時間的不規則、栄養の偏り	空腹感を感じてから食べる習慣は、不規則になりがちです。食事内容にもムラができ栄養が偏る原因になりかねません。多少のずれは気にせず、おおよその食事時間は決めておくといでしょう。間食は補食として楽しみましょう。
食事時の悪い姿勢	誤嚥による危険性、腹部圧迫による食欲低下	個々に適した食事の姿勢は、誤嚥を防ぎ食欲を促します。テーブルでとる食事は、椅子に深く座り、足が床に着くようにして安定させます。ベッドでの食事は、高齢者の摂食状況・身体状況に合わせてリクライニングの角度調整を行いましょう。
精神的負担	ストレス、不安、うつ、認知機能の低下など	身体的、環境的な要因が複合的な場合、容易に解決できるものではありません。安心できる環境づくりと周囲の方々のサポートを受けつつ、まずは欠食しないことから始めましょう。

最期まで「口から食べることへの支援」

食べること＝生きること

食支援⇒生活を大事にする



食支援は「気づいて」、「つなげる」こと

