



平成28年 9月17日(土曜日)

～口から食べることを大切にしましょう～



高齢になると、次第に噛む力や飲み込む力が弱くなり、硬いものがたべにくくなってきたり、食事中にむせたり食べ物がのどにつかえたりしやすくなります。ものが食べにくくなると栄養不足や体力低下につながり、さらに食事がしづらくなるという悪循環に陥ってしまいます。高齢になっても、健康を保ち、自立した生活を送るためには、自分の口で食べるのが大切です。

高齢者の特徴と食事



味覚が衰える

味覚を感じる細胞が減少し、特に塩味、甘味の感覚が鈍くなり、濃い味付けを好むようになります。

飲み込む力が弱くなる

食べ物が喉を通りくくなり、むせたり、つかえたりしやすくなり、一度苦しい思いをすると食べるのがいやになる傾向があります。

視覚・聴覚・嗅覚・触覚・温感が衰える

様々な感覚が鈍くなると、料理の色合いや香りを感じにくく、食欲減退につながります。匂いがわからず、いたんでる物を食べてしまったり、熱いものに気付かず、やけどをしてしまったりします。

唾液の分泌量が減少する

口の中で消化がうまくいかず、胃に負担がかかります。また、口の中が荒れてしみるようになり、食欲低下につながります。

噛む力が衰える

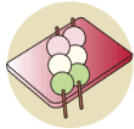
歯を失うことなどにより、噛む力が若いころの1/3～1/4になります。柔らかいものばかり選んで食べていると、偏食や栄養バランスの偏り、食物繊維不足による便秘の原因になります。

消化液の分泌が減少し、胃腸の働きが低下する

消化吸収能力が低下し、消化不良や下痢をしやすくなります。腸の動きも弱くなるので便秘も起こしやすく、胃腸の不具合により食欲不振を訴え、栄養不足につながります。

食べにくい食品	
噛み切りにくいもの	繊維の多いもの、弾力の強いもの (ごぼう、たけのこ、たこ、いか)
喉に残りやすいもの	粘りのあるもの、バサバサしたもの (餅、ゆで卵、カステラ、パン)
むせやすいもの	液体、酸味の強いもの(お茶、水、梅干し、レモン)
液体と固体が混在するもの	口の中で水分と固形分に分かれるもの (お茶漬け、高野豆腐)

食べやすい食品	
口の中でまとまりやすいもの	繊維、酸味の少ない果物(バナナ、熟した柿など)
つるんとしたもの	絹ごし豆腐、ムース、茶碗蒸し、果汁ゼリー
トロミのあるもの	おかゆ、ポタージュスープ、ヨーグルト、アイスクリーム



高齢者に不足しがちな栄養素

栄養素	多く含む食品	不足するとどうなるか
たんぱく質	卵・肉・魚・牛乳・大豆	・筋肉が衰えるなど、身体全体の機能が低下する ・体力や思考力が低下する
カルシウム	牛乳・バター・桜えび・しらす干し・豆腐・チーズなど	・骨と歯が弱くなる ・神経質になったり、イライラしやすくなる
鉄	あんず・かき・かつお・春菊・枝豆・パセリ・ほうれん草・あさり	・貧血 ・疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなる
亜鉛	かき(貝)・牛肉・米	味覚障害
ビタミンB ₆	レバー・卵・緑黄色野菜・魚	皮膚に炎症が起こりやすい
ビタミンB ₁₂	レバー・卵・肉・魚介類	・悪性貧血 ・運動失調 ・口舌炎・味覚障害
食物繊維	ごぼう・れんこん・大豆	便秘になりやすくなる

食べにくい食材を食べやすくする調理のポイント

噛みやすくする工夫

～噛む力、口の中でまとめる力を助ける～

- ①肉・野菜類・いも類は一口大の食べやすい大きさに切ります。
- ②噛み切りにくい肉は叩いたり、皮の部分や脂身は取り除くか切り目を入れます。
- ③野菜などは時間をかけて加熱し歯ぐきでつぶせるくらいにやわらかくします。また隠し包丁を入れると噛みきりやすくなります。
- ④野菜の皮はむき、トマトやナスの皮はむくか、切り目を入れます。

飲み込みやすくする工夫

～まとめたり飲み込む力を助ける～

- ①食材は煮崩れるくらいに加熱し、舌と上あごでつぶせるくらいにやわらかくします。また滑らかになるよう裏ごしたり、ミキサーにかける方法もあります。
- ②飲み込みを助けるために、片栗粉やコーンスターチ、ゼラチン、とろみ調整食品などを利用するのも一つの方法です。

表1 高齢期における食事摂取基準－推定エネルギー必要量

(kcal/日)

		基準身長 (cm)	基準体重 (kg)	身体活動レベル		
				I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
				生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買物・家事・軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合
男性	50～69歳	165.7	65.0	2,100	2,450	2,800
	70歳～	161.0	59.7	1,850	2,200	2,500
女性	50～69歳	153.0	53.6	1,650	1,950	2,200
	70歳～	147.5	49.0	1,450	1,700	2,000

* 標準的な体格(基準身長、基準体重)を基準として推定された値です。

* 身体活動レベルが極端に高い場合(激しいトレーニングを行っていたり、非常に強い作業に従事している場合など)や、極端に低い場合(ベッド上で生活している場合など)は、上記の身体活動レベルI～IIIとは異なった配慮が必要です。

(参考) 厚生労働省策定 日本人の食事摂取基準[2010年版]

おすすめ献立

ふわふわ食感
冷凍できます！

1個分54kcal
たんぱく質 7.1g
塩分 0.8g

秋鮭のはんぺんつくね

材料 8個分



秋鮭(生)	2切れ(200g)
はんぺん	1枚(100g)
ねぎ(みじん切り)	15cm(30g)
しょうが(すりおろす)	1かけ(10g)
A	塩 小さじ 1/4
	しょうゆ 小さじ 1
	酒 小さじ 1
サラダ油	小さじ 1
酒	大さじ 1

作り方

- ①鮭は皮を除く(身の中央から包丁を入れ、左右に皮をはずすとよい)。骨を除き、7~8mm角に切る。
- ②はんぺんはフォークで格子状につぶす。
- ③ボールに①、ねぎ、しょうが、Aを合わせ、よく混ぜる。②を加えて混ぜる。8等分にし、円盤状に形作る。
- ④フライパンに油を温め、③を中火で約4分焼く。焼き色がついたら裏返し、酒大さじ1を回し入れ、ふたをして弱火で約4分焼く。
- ⑤だいこんおろしとしょうゆで食べるか、ポン酢しょうゆをかける(ともに材料外。はんぺんの塩分が多めなので、しょうゆのかけすぎには注意)

けんちん汁(2人分)

絹ごし豆腐	100g
にんじん	1/3本(60g)
大根	80g
里芋	1個
まいたけ	1/3パック
絹さや	3枚
おろししょうが	小さじ1
ごま油	大さじ1/2
だし汁	3カップ
酒	大さじ1
塩	小さじ1/4
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①にんじん、大根は7mm厚のいちよう切りにする。里芋は6mm厚さの半月切りにする。まいたけは小房にほぐす。絹さやは筋をとって斜め細切りにする。
- ②鍋に油を熱し、①、まいたけを入れて炒める。全体につやが出てきたら、だし汁を入れて煮たて、酒、塩を加える。
- ③野菜に火が通りやわらかくなったら、絹さや、しょうゆ、おろししょうがを加え、豆腐を崩しながら加えて1~2分煮る。

りんごのコンポート(1個分)

りんご 1/2個
 レモン汁 大さじ1
 グラニュー糖 25g
 水 75ml
 白ワイン 大さじ1



作り方

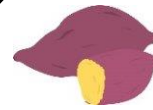
- ①りんごは皮をむいて8つ切りにして、皮と芯をとりレモン汁をふる。
- ②鍋にグラニュー糖と水、レモン汁を合わせて火にかけ、グラニュー糖が溶ければ①を加え、時々返しながら、ふたをして中火で煮ます。
- ③りんごが透き通ってくるまで、中火で約15分くらいコトコト煮る。

6つの基礎食品群

	主な食品	含まれる主な栄養素	主な働き
主に体の組織をつくる食品	第1群 魚・肉・卵・大豆や豆腐などの大豆製品	良質のたんぱく質 ビタミン 脂質	血や肉などをつくる
	第2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	カルシウム たんぱく質 ビタミン	骨・歯をつくる 体の各機能を調節する
主に体の調子を整える食品	第3群 緑黄色野菜	カロテン ビタミン 鉄 食物繊維	皮膚や粘膜を保護する 体の各機能を調節する
	第4群 その他の野菜・くだもの・きのこ	ビタミン カルシウム 食物繊維	体の各機能を調節する
主にエネルギー源になる食品	第5群 ごはん・パン・めん類・いも類・砂糖	炭水化物(糖質)	エネルギー源となる
	第6群 油脂類	脂質	効率的なエネルギー源となる

食物繊維・
 ビタミン・カリウム
 豊富

旬の食材
 「さつまいも」



さつまいものくるみあえ

材料(2人分)

さつまいも 小1本(150g)
 くるみ(ローストずみ・無塩) 30g
 A { みそ 大さじ1/2
 みりん 大さじ1/2
 マヨネーズ 大さじ1

みその風味が、いもの甘さを引き立てます。

作り方(調理時間 10分 / 1人分259kcal)

- ①さつまいもは5mm厚さのいちょう切りにする。水にさらして水気をきる。
- ②鍋にさつまいもと、いもの頭が見えるくらいの水を入れて、ふたをする。中火で5~6分、やわらかくなるまでゆでる。
- ③くるみは粗みじん切りにしてボールに入れ、Aと合わせる。さつまいもを加えてあえる。