

## 気を付けたい！高齢者の食事



### ★加齢に伴いあらわれる食事の問題点

- ①噛む力の衰え・・・義歯の不具合や咀嚼力の低下により、固いものが食べにくくなる
- ②飲み込む力が弱くなる・・・唾液の分泌量が減り、上手に飲み込めず誤嚥につながりやすい
- ③味覚の衰え・・・味を感じにくくなり食事が進まなくなる 低栄養を招くことも

### 摂りたい栄養

#### 水分

加齢によりのどの渇きを感じにくくなることから脱水を起こしやすくなります。こまめな水分補給を！



#### たんぱく質

体重・筋肉量を減らさないために毎食必ず摂りましょう！



#### 乳酸菌・食物繊維

加齢により腸の運動が低下し便秘になりがち。意識的に摂るようにしましょう。



#### 亜鉛

正常な味覚を保つために欠かせない栄養素。ビタミンCと一緒に摂ると吸収が促進されます。



#### カルシウム

丈夫な骨や歯を作るものになる栄養素。しっかり摂って骨粗しょう症予防！



### 調理の工夫



#### ①味付け



- ◇味覚の低下により、濃い味を好むようになることがあります。食塩の摂りすぎに注意しましょう。
- ◇全ての味付けを薄味にするのではなくメリハリをつけるようにしましょう。
- ◇食事が不足している状態での塩分制限は食欲不振につながる場合があります。塩分制限をゆるめる工夫も時には必要です。

#### ②噛みにくいとき



- ◇食材は細かく切り、圧力鍋などで柔らかく煮る。
- ◇肉はたたいたり皮を取り除き、切れ目を入れる。
- ◇葉物はやわらかい葉先を使用し、根菜は繊維を断ち切るように切る。トマトやナスなどの皮もむく。



#### ③むせやすいとき



- ◇パサパサして水分の少ないもの、口の中でまとまりにくいものは食べづらいものです。裏ごしやミキサーにかけてなめらかにしたり、あんかけをかけたりするとよいでしょう。
- ◇サラサラした液体はむせやすくなります。お茶やみそ汁などにはトロミ剤を使用するのもよいでしょう。
- ◇酢や香辛料など刺激の強い食材も控えるようにしましょう。

