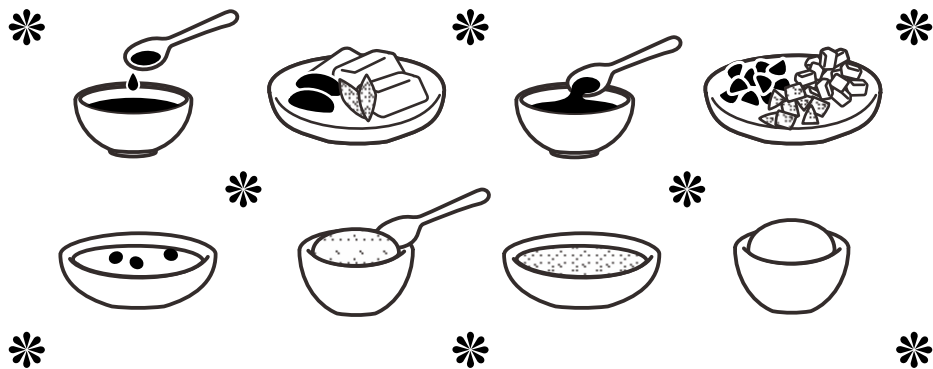


# 介護食を 知ろう①



## 加齢と食べる力

加齢に伴い、噛む力が弱くなったり唾液の分泌が減るなど、体の変化によって「食べる」ことが難しくなります。個人差はありますが、食欲や消化吸収の機能も低下してきます。

### 噛むことが 困難になる

(咀嚼力の低下)  
そしゃくりよく

食べ物を噛み砕いてすりつぶし、唾液と混ぜて飲み込みやすい形にすることができない

唾液の分泌が減り、口の中が乾燥する

口内炎・歯周病・舌炎(舌の炎症)などになりやすい

不快感や痛みで食事が摂れなくなる

舌炎では、味覚機能が低下し、食欲が減退する

噛むことが減る

噛むために必要な筋肉が衰える



歯が無いので、よく噛めない

口を大きく開けると入れ歯がぐらついて食べにくい

### 飲み込むことが 困難になる

(嚥下障害)  
えんげ

食べ物を飲み込もうとしても食道に入らず気管へ入ってしまう「誤嚥」が起こりやすい  
ごえん

食道下部の筋肉が緩んだり食道の動きが悪くなり、胃液や胃の中の物が食道に逆流する「逆流性食道炎」が起こりやすい



弱

### 消化吸収の 働きが弱まる

胃酸の分泌が低下し、栄養の消化吸収が悪くなる

油っこいものが苦手になる

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ



## 食欲が減退する

運動量が少なくなり消費するエネルギー量が減るため食欲が減退する



高齢の方に多いうつ病では、食べる気力が失せてしまうこともある

味覚や嗅覚の機能の低下により料理の味や香りを楽しめなくなって、食欲が減退してしまう

服用中の薬の副作用で食欲減退や味覚障害が起こることもある

白内障になると水晶体が黄色く濁り、食べ物は全て黄色味がかって見える

食欲増進には色彩も重要!



## 食べる力が低下すると...



### ❗ 低栄養になりやすい

食事量が減ってしまうことが原因で、エネルギー・タンパク質が不足し「低栄養」という状態になることも珍しくありません。低栄養状態になると、介護度が進行してしまったり病気からの回復力も低下してしまいます。

### ❗ 誤嚥性肺炎になりやすい

口の中に食べ物のかすが残りやすく、そこから細菌が発生しやすくなります。唾液とともに細菌も誤嚥して肺に入ってしまう、誤嚥性肺炎を起こす危険性があります。



### ❗ 便秘になりやすい

噛むことが困難になると、やわらかい食品ばかり食べるようになり、栄養が偏ったり腸の運動が低下してしまい、便秘になりやすくなります。



## 介護食とは



体の状態や食べる力に合わせた食事が「介護食」です。今までと同じように食事ができなくなっても、苦痛なく栄養を摂れるよう、さまざまな工夫があります。

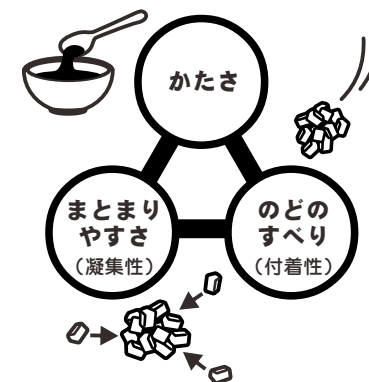
### 食べやすくする工夫例

#### そしゃくりよく 《咀嚼力低下》

噛む力が弱まっているので、歯ぐきや舌で押しつぶせる状態にして、食材がバラつかないようにまとめる。

#### えんげ 《嚥下障害》

飲み込みやすくするため、個々の食材をすりつぶしたり、ミキサーなどでなめらかにし、ゼリー剤を加えたりとろみをつけて表面をコーティングする。



#### 食べやすい食品

適度な粘度があり、まとまりやすい  
密度が均一である  
べたついていない  
口やのどを通る時、変形しやすい



#### 食べにくい食品

サラサラしている  
密度にバラつきがある  
かたすぎる  
変形しにくい

### 市販の介護食品を上手に使おう

- ◇ 毎回手作りするのが困難な場合は、調理に手間が掛からない ◇
- ◇ 市販の介護食品を上手に利用してはいかがでしょうか。 ◇
- ◇ 高齢の方や障害のある方でもいろいろな食べ物を楽しめるよう、 ◇
- ◇ 施設などでも市販の介護食品を取り入れることが増えています。 ◇

食べる力によって  
使い分ける

# 介護食の種類

## きざ 刻み食

… 弱い力で噛める …

- \* このような方に  
向いています
- \* 噛む力が弱い
- \* 飲み込む力はある



食べ物を小さく刻んで食べやすくしたもので、噛む機能が衰えているけれど飲み込む力はある方に適しています。

### 刻み食の 調理の工夫例

- ほぐした焼き魚の身  
→ あんかけにする。
- 細かく刻んだ揚げ物  
→ だし汁で煮る。  
→ 卵とじにする。
- みじん切りのキャベツ  
→ やわらかくゆでる。

👉 気を  
つけよう

料理によっては、刻んだ細かい粒がうまくまとまらない、水分を吸い取ってしまいむせやすい、入れ歯と歯茎の間にはさまるなど、食べにくいことがあります。

## 軟菜食

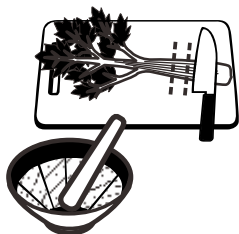
… 歯ぐきや舌でつぶせる …

- \* このような方に  
向いています
- \* かたい物が噛めない
- \* 油っこい料理を食べると調子が悪くなる
- \* 手が不自由で、箸が上手く使えない

一般的なメニューをよく煮込んでやわらかめに仕上げたり、小さなスプーンで食べられる大きさに刻みます。

### 軟菜食の 調理の工夫例

- クリームシチュー  
→ 具材は薄くスライスし、舌でつぶせるくらいやわらかく煮込む。
- ハンバーグ  
→ 肉団子のスープにする。付け合わせの野菜もスープの具に加える。
- 野菜・果物  
→ センイを断ち切る。  
→ やわらかく煮る。
- ゴマやピーナッツ  
→ よくすりつぶす。
- 肉類  
→ 薄切り肉やひき肉を使う。



## ミキサー食

… 噛まなくてよい …

- \* このような方に  
向いています
- \* 噛む力が衰えている
- \* うまく飲み込めない・誤嚥しやすい
- \* むせてしまう

ある程度の咀嚼力低下や嚥下障害があっても、むせずに食べることができるよう、粒の残らないポタージュ状の適度な粘度にしたものです。

### ミキサー食の 調理の工夫例

- 全かゆ  
米粒が口の中に残らないよう、ミキサーでさらにやわらかくめらかにする。
- おかず  
だし汁を加え、ミキサーでなめらかにする。煮物は煮汁も一緒に加える。
- 水分が多すぎる時は、いも類・片栗粉・コーンスターチまたは市販の増粘剤で粘度を調整する。



ポタツポタツと落ちてしずく型が残り、すぐになくなるくらいの粘度



👉 気を  
つけよう

食べやすさを工夫する一方で、見た目が悪くなりがちです。ミキサー食をムース状などにまとめて元の形や色に近づけたソフト食がおすすです。

## ソフト食

… 噛まなくてよい …

- \* このような方に  
向いています
- \* うまく飲み込めない
- \* 誤嚥しやすい
- \* ミキサー食では食欲がわかない



ソフト食は、ミキサーでやわらかくした食品を再形成して作ります。液状のミキサー食と違い、食べ物の形があり見た目がよいのが特徴です。ムース食・なめらか食・ゼリー食と呼ぶものもあります。



◎ 食品の原型をとどめながら、飲み込みやすく加工した市販品があります。



# 流動食

… 噛まなくてよい …

- ✿ このような方に 向いています
- ✿ 消化器系の機能が低下している
- ✿ 胃腸の手術をした後

具の入っていないスープやポタージュスープ、牛乳・果汁・重湯(お粥の上澄みの汁)など、胃腸に負担を掛けにくい液体です。



## ☞ 気をつけよう

流動食は胃腸への負担は少ないですが、エネルギーや栄養が不足しがちです。特に低栄養の方は注意が必要です。

パック入りの液状タイプや、粉末を溶かして飲むタイプなどがあります。



◎市販の流動食(総合栄養補助食品)  
必要なカロリーが摂取できて、タンパク質・脂質・糖質などがバランスよく配合されており、長期間摂り続けても栄養が欠乏しないよう調整されています。

## 便利な介助具があります

- ◇ 口を傷つけないため、口に入れる部分がシリコンゴムや
- ◇ 軟性プラスチックのスプーン、ミキサー食や流動食を
- ◇ わずかな力でも飲むことができるボトル、飲む分量が
- ◇ 調節できる吸い飲み器など、介助に便利な道具があります。



## 介護食と離乳食の違い

離乳食は「味」と「とろみ」を調整すれば介護食として使えるものもあります。

🍴 離乳食は、赤ちゃんが素材の味を覚えられるように薄味にします。高齢の方は味を感じにくくなり、薄い味付けでは物足りなく感じてしまうため、介護食は好みに合わせた味付けにします。

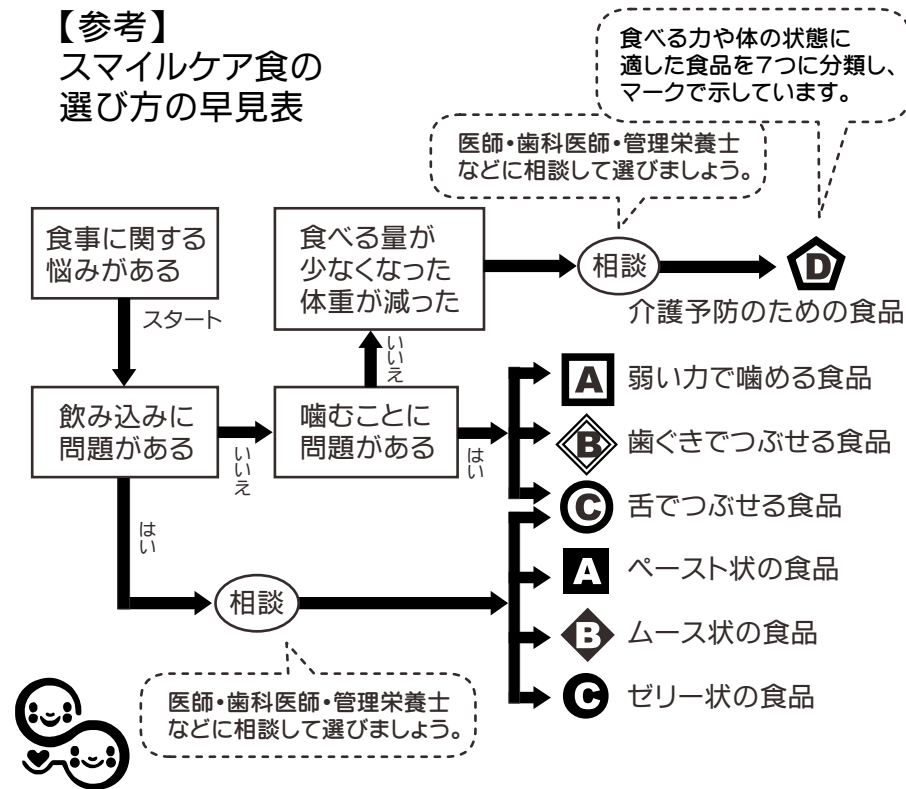
🍴 赤ちゃんは誤嚥しにくいいため、離乳食は飲み込みやすく加工されていないものもあります。介護食は食べる方の状態に合わせ、飲み込みやすいようにとろみを調整する必要があります。

# 市販の介護食



手軽で食べやすく、おいしさに配慮した介護食品は各メーカーの技術でさらに進化しています。日本介護食品協議会の規格による「ユニバーサルデザインフード」、農林水産省が基準を定めた「スマイルケア食」など種類も豊富です。食べる方の状態に合わせ、表示されている選び方の目安をよく見て選びましょう。

## 【参考】スマイルケア食の選び方の早見表



5月号では介護食のレシピを紹介します

