

Stay Healthy & Smile SARAYA

野菜は1日350g以上を

～適量を目で覚えましょう～
生ものなら両手いっぱい

1食分 約120g(例)

Stay Healthy & Smile SARAYA

野菜は1日350g以上を

～適量を目で覚えましょう～
加熱したものは片手にのるくらい

1食分 約120g(例)

Stay Healthy & Smile SARAYA

献立作成のポイント

主菜

血や肉になるたんぱく質

副菜

体の調子を整えるビタミン・ミネラル

主食

エネルギー源の炭水化物

汁物

水分補給

- 1日の中で、主食・主菜の種類の変化をつける
- 調理方法(揚げる、炒める、蒸すなど)に変化をつける
- 和食・洋食・中華など、バリエーション豊かに
- 味付けに変化をもたせる
- どんぶり物はなるべくさける

Stay Healthy & Smile SARAYA

食事介護のための基礎知識

～高齢者の体の特長に合わせた食事のポイント～

Stay Healthy & Smile SARAYA

加齢に伴う能力低下

- ◎味覚が衰える
→濃い味付けを好む
- ◎視力、聴覚、嗅覚、触覚、温覚が衰える
→食欲減退、やけど
- ◎噛む力が衰える
→偏食、栄養バランスの偏り
- ◎喉の渇きに鈍くなる
→脱水症状

- ◎飲み込む力が弱くなる
→むせる、つかえる
- ◎唾液の分泌量が減少する
→胃に負担、食欲低下
- ◎消化液の分泌が減少し、胃腸の働きが低下する
→消化不良、下痢、便秘

Stay Healthy & Smile SARAYA

お年寄りに不足しがちな栄養素

たんぱく質	不足すると	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		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		貧血 疲れやすく、忘れっぽく、根気がなくなる
亜鉛		味覚障害
ビタミンB ₆		皮膚に炎症が起こりやすい
ビタミンB ₁₂		悪性貧血 運動失調 口内炎・味覚障害
食物繊維		便秘になりやすい

Stay Healthy & Smile SARAYA

問題です！

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

問題 1

カルシウムは何に多く含まれている
でしょうか？

牛乳・乳製品
大豆・大豆製品
きのこ類
うなぎ
魚・海藻

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

問題 2

カルシウムの吸収を高める栄養素は何で
しょう？

ビタミン 鉄

たんぱく質

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

問題 3

食物繊維は何に多く含まれているで
しょうか？

うなぎ
海藻類
きのこ類
いも類
牛乳・乳製品

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

何に多く含まれる？

たんぱく質	肉・魚・卵・牛乳・大豆など
カルシウム	かき(貝)・牛肉・米
鉄	牛乳・バター・桜えび・しらす干し・豆腐・チーズなど
亜鉛	かき(貝)・かつお・春菊・枝豆・パセリ・ほうれん草・あさりなど
ビタミンB6	レバー・卵・肉・魚介類
ビタミンB12	ごぼう・れんこん・大豆
食物繊維	レバー・卵・緑黄色野菜・魚

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

1日に何をどのくらい食べるの？

～食事バランスガイドを利用しよう～

【食事バランスガイドとは？】
厚生労働省・農林水産省により策定されたもので、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか食事の目安をコマで表しています。
「何を」.....料理を5つに区分【主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物】
「どれだけ」.....料理ごとに提供量の単位を決め、食べた量を1つ・2つと数える

主食 (ごはん・パン・麺)
副菜 (野菜・きのこ・海藻料理)
主菜 (肉・魚・卵・大豆料理)
牛乳・乳製品 (肉・魚・卵・大豆料理)
果物

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

食事バランスガイド【高齢者の男性】

1日の推定エネルギー量：2000kcal～2400kcal

食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

1日分	穀類	大豆製品	牛乳・乳製品	肉類	魚類	卵	野菜	果物
2.7 2.0	1.0 1.0	1.0 1.0	1.0 1.0	1.0 1.0	1.0 1.0	1.0 1.0	1.0 1.0	1.0 1.0

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都介護福祉専門学校

Stay Healthy & Smile SARAYA

食事バランスガイド【高齢者の女性】

1日の推定エネルギー量：1400kcal～2000kcal

食事バランスガイド

食事バランスガイドはあくまでも目安です。
★食べることを優先に！
★無理強いはいらない！
★臨機応変に！

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都介護福祉専門学校

Stay Healthy & Smile SARAYA

咀嚼・嚥下障害

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都介護福祉専門学校

Stay Healthy & Smile SARAYA

噛む力が衰えると

```

    graph TD
      A[誤った歯科治療] --> B[噛めない]
      B --> C[柔らかいものを食べる]
      C --> D[食欲の低下]
      D --> E[咀嚼機能低下]
      E --> B
  
```

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都介護福祉専門学校

Stay Healthy & Smile SARAYA

咀嚼機能低下の問題点

- 自覚しにくい
→ひどくなってから気が付く
→回復が難しい
- 食べやすい食事 ~~×~~ 柔らかい食事

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都介護福祉専門学校

Stay Healthy & Smile SARAYA

咀嚼機能チェック

「現在、どれくらいのものが噛めますか？」

1. どんなものでも噛んで食べられる
2. 噛みにくいものもあるが、たいていのものは食べられる
3. あまり噛めないで、食べ物が限られている
4. ほとんど噛めない

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都介護福祉専門学校

Stay Healthy & Smile SARAYA

結 果

- 3または4の方は要注意！
→咀嚼機能の低下が生じている可能性があります。
- 1または2の方も、知らず知らずに柔らかいものを選んで食べていませんか？

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

嚥下障害

口に入ってきた食べ物が食道を通り、胃に送り込まれるまでの一連の動作が、なんらかの原因によりうまくいなくなる

□腔準備期 (咀嚼期)	食物を口腔内で処理して、必要なら咀嚼して飲み込みやすい物性に変える時期。
□口腔期	舌を使って食物を後方に送り込む時期。
咽頭期	嚥下反射が誘発されてから食塊が咽頭を通過するまで。
食道期	食道の蠕動運動によって食塊を胃に送りこむまで。

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

嚥下機能チェック① (ごっくんテスト)

30秒間でつばをできるだけ多く
飲み込んでみてください

何回飲み込みましたか？

3回以上

2回以下

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

嚥下機能チェック②

- 食欲、食べる意欲がない
- 食べるペースが遅くなっている
- 口から食べ物がこぼれる
- 咀嚼に時間がかかる
- 片側に食べ物がたまっている
- いつまでも口の中に食べ物がたまっている
- 飲み込む時にあごを上げている
- 咀嚼中や飲み込んだ後にむせている
- 食後に咳が増えたり声質が変わる
- 鼻の方に食べ物がまわる

1つでも当てはまる場合は、嚥下に問題があるかもしれません。病院で詳しい検査をしてもらいましょう。

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

お年寄りの脱水症状

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

成人 (60kg) における 1日の水分出納

人間の体の約70%が水分

摂取量
約2,500mL

排出量
約2,300~2,500mL

尿 1,300~1,500mL
汗など 1,000mL

Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA


高齢者の場合

体内の水分不足 → のどの渇きを感じる → 水分摂取

のどの渇きを感じにくくなる

- ・嚥下困難 (肺に入ってむせる)
- ・水を控える

脱水症状

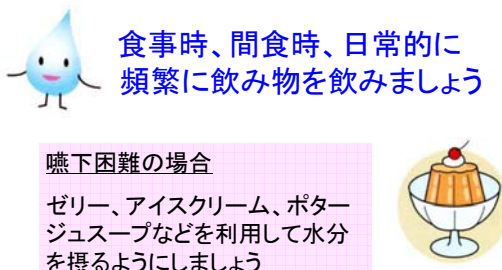


Stay Healthy & Smile SARAYA

脱水症状を防ぐには

食事時、間食時、日常的に頻りに飲み物を飲みましょう

嚥下困難の場合
ゼリー、アイスクリーム、ポーター、ジュースなどを利用して水分を摂るようにしましょう



Stay Healthy & Smile SARAYA

おいしく食べるための調理のポイント

Stay Healthy & Smile SARAYA

お年寄りの嗜好

酸味 旨味 苦味

塩味 甘味

加齢とともに、味覚が低下
より濃い味付けを好む傾向

Stay Healthy & Smile SARAYA

塩味の低下

塩分摂取増加

例)漬物にしょうゆをかける、みそ汁の味付けを濃くする

↓

- ・過剰摂取は腎臓に負担
- ・血圧を上げる作用

高血圧などの生活習慣病へ

Stay Healthy & Smile SARAYA

甘味の低下

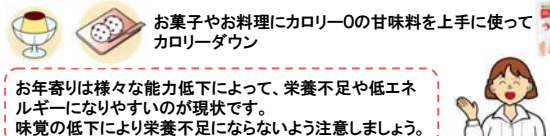
エネルギー摂取増加

例)間食の回数増加, 1回の摂取量増加

過剰栄養・糖尿病の場合は・・・
エネルギーの摂り過ぎに気をつけましょう

お菓子やお料理にカロリー0の甘味料を上手に使ってカロリーダウン

お年寄りは様々な能力低下によって、栄養不足や低エネルギーになりやすいのが現状です。味覚の低下により栄養不足にならないよう注意しましょう。



Stay Healthy & Smile SARAYA

食べやすいものと 食べにくいものの特長

- 食べやすい食事 ~~×~~ 柔らかい食事
- 軟食に頼りきらず、よく噛むこと！


Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都港区新橋3-1-1

Stay Healthy & Smile SARAYA

食品の形態

<食べやすい物>

- プリン状、ゼリー状(茶碗蒸し・果汁ゼリー・ムース)
- 適度な粘度(お粥・あんかけ・ポタージュスープ)
- 柔らかい(麩・豆腐・ヨーグルト)
- まとまりやすい、性状が均質 など




Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都港区新橋3-1-1

Stay Healthy & Smile SARAYA

食品の形態

<食べにくい物>

- パサパサしている(食パン・ゆで卵・のり)
- 粘りがある(お餅・お団子・かまぼこ)
- 噛み切りにくい(イカ・タコ・こんにやく)
- 繊維が多い(たけのこ・ごぼう・れんこん)




Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都港区新橋3-1-1

Stay Healthy & Smile SARAYA

咀嚼・嚥下しやすい調理法

- 咀嚼・嚥下能力に合った食事の形態に
- サラサラ・パサパサ・バラバラ状が問題
- 軟食に頼りきらずよく噛むこと
- 噛みごたえを感じる程度にやわらかく

ギザギザ・トントン・コトコト・とろ～り・もみもみ




Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都港区新橋3-1-1

Stay Healthy & Smile SARAYA

主食 一工夫で食べやすく

パン粥

お鍋に牛乳と、ちぎった食パンを入れ、火にかける。
(食パンはなるべく小さくちぎる)



Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都港区新橋3-1-1

Stay Healthy & Smile SARAYA

主食 一工夫で食べやすく

巻き寿司


のりの代わりに、卵シート(錦糸玉子を作る時に作る薄い卵)や青のりで巻く。




Copyright © 2017 SARAYA Corporation. All rights reserved. 東京都港区新橋3-1-1

Stay Healthy & Smile SARAYA

主菜 魚・肉・卵・豆料理のコツ

 **加熱しても硬くならない魚介類**
 青魚→DHA・IPA豊富 動脈硬化防止
 甘辛い味付けの煮魚・塩焼き
 白身魚→さっぱりした味付け


～刺身の具材～
 噛み切りやすい:まぐろ・サーモン
 噛み切りにくい:イカ・タコ → なるべく避け、食べる場合は一口大に切る




Copyright © 2012 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

主菜 魚・肉・卵・豆料理のコツ

 **高齢者にも必要な肉のたんぱく質**

- ✓ 繊維に直角に切る
- ✓ たたく
- ✓ 筋切りをする




～お肉の選び方～
 やや脂肪が含まれているの方が柔らかく仕上がります。脂肪があまりに多いと冷めた時に固まって硬くなるので注意！

Copyright © 2012 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

主菜 魚・肉・豆料理のコツ

 **やわらかさが自由自在の卵**



栄養価の高い「畑の肉」大豆

●豆のいろいろ●

たんぱく質が多い 大豆 豆腐類	炭水化物が多い あずき いんげん	ビタミン・ミネラルが多い グリーンピース そら豆
--------------------	---------------------	-----------------------------

Copyright © 2012 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

副菜 野菜・芋料理のコツ

副菜があってこそ主食が生きます！


- 彩り豊かな野菜は栄養素の宝庫
 ビタミン以外にも、ポリフェノール・カロチノイドなど
- 食塊を作りやすい芋類
 じゃがいも＝地中のりんご **ビタミンC豊富**
- 鮮度の良い野菜を加熱料理して

Copyright © 2012 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

その他 汁物・くだもの・乳製品のコツ

その他＝心理的な満腹感

- サラサラした汁・ヒラヒラした具に注意
- くだものは鮮度と食感を大切に
 くだものは季節感を感じさせる食品です。 
- 乳・乳製品は長時間加熱しないこと
 長時間の加熱は口ざわりが悪くなります。


Copyright © 2012 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

Stay Healthy & Smile SARAYA

さいごに

人は誰でも、加齢とともに、体に変化が起こります。体の変化に合わせて、食事内容にも工夫が必要です。

食べることはお年よりの大きな楽しみの1つです。体の変化を正しく理解して、体の状態に合った食事をおいしく楽しく食べていただきましょう。



Copyright © 2012 SARAYA Corporation. All rights reserved. 本資料の複製・転載を禁じます。

参考資料

- ◆在宅介護における食生活改善の手引き
サラヤ株式会社
- ◆嚥下障害食のつくりかた
日本医療企画
- ◆糖尿病・肥満のためのヘルシーレシピ
「おいしく食べてエネルギーダウン」
健康と料理社
- ◆農林水産省HP「食事バランスガイド」