

昭和学院短期大学
日本フードスペシャリスト協会共催講演会

簡単で食べやすい食事

昭和学院短期大学
渡邊隆子

簡単に食べやすい食事って？

□ 簡単

- 調理時間が短い
- 調理作業が単純

□ 食べやすい

- 喫食者の特徴を踏まえた食事

食品
形状



高齢者の主な問題点

- 咀嚼・嚥下能力の低下
- 水分不足などによる脱水症状
- 寝たきり(褥瘡)

咀嚼・嚥下のメカニズム

①先行期



②準備期



③口腔期



④咽頭期



⑤食道期

7~10秒

咀嚼・嚥下

摂食・嚥下とは

- ①食べ物を口に入れ咀嚼する
- ↓
- ②咀嚼した食べ物を食塊に形成する
- ↓
- ③食塊した食べ物を咽頭に運ぶ
- ↓
- ④運ばれた食塊を食道に嚥下する

高齢者の食事に求められること

- 安全であること
- 見た目も味もおいしいこと
- 適正な栄養価であること



嚥下困難がある高齢者のための食事

1) 調理上のポイント

- 性状が均一であること
- 適度の粘性があり口腔内でバラバラにならないこと
 - ・ゼラチン
 - ・寒天
- 表面がなめらかで口腔内に付着しにくいこと
- はっきりした味付けであること

嚥下困難がある高齢者のための食事 調理上のポイント

- 適正な温度であること
- 嗜好を重視すること
- 増粘剤の利用
 - ・でんぷん類
(くず粉・片栗粉・コーンスターチ)
 - ・市販の増粘剤



嚥下困難がある高齢者のための食事 食形態

- 普通食
- きざみ食
 - ・みじん
 - ・粗みじん
 - ・極小みじん
- ペースト食
- 嚥下食(ソフト食)

豚肉のロール巻

【材料(1人分)】

豚もも肉薄切り(生姜焼用)	60g(2枚)
めんつゆ	6g
絹ごし豆腐	30g
白菜	25g
片栗粉	0.6g
キャベツ	30g
ミニトマト	10g(1個)

作り方】

- ①絹ごし豆腐を水切りする
- ②白菜をゆで適当な大きさに切る
- ③豚もも肉をめんつゆで下味をつける
- ④①②を芯にし、③で巻き、片栗粉で止める
- ⑤フライパンに油を入れ、④を転がしながら焼く
- ⑥キャベツ、ミニトマトを添え盛り付ける