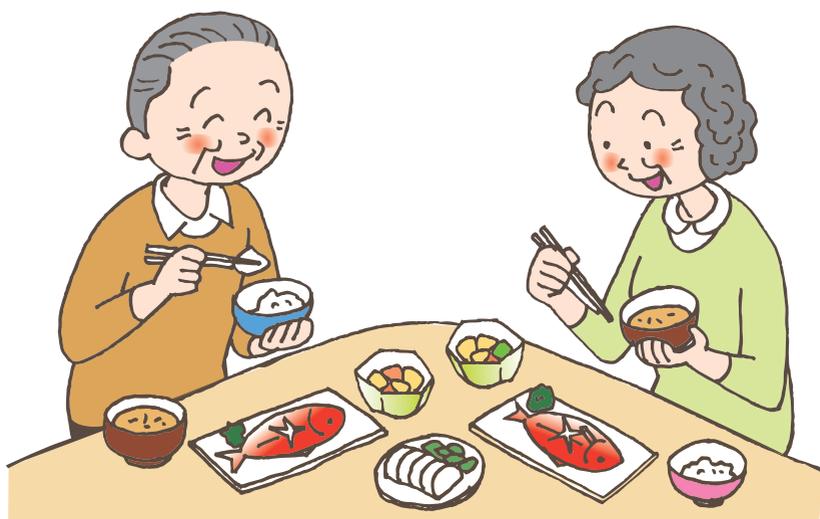


じょうずに食べて 元気に長生き

食事サポートブック



高齢者のための食生活指針

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ❶ 低栄養に気をつけよう | 体重低下は黄信号 |
| ❷ 調理の工夫で多様な食生活を | 何でも食べよう、だが食べ過ぎに気をつけて |
| ❸ 副食から食べよう | 年をとったらおかずが大切 |
| ❹ 食生活をリズムに乗せよう | 食事はゆっくりかかさず |
| ❺ よく体を動かそう | 空腹感は最高の味つけ |
| ❻ 食生活の知恵を身につけよう | 食生活の知恵は若さと健康づくりの羅針盤 |
| ❼ おいしく、楽しく、食事をとろう | 豊かな心が育む健やかな高齢期 |

加齢に伴う身体の変化

変化の度合いには個人差があるので、それぞれの状態に合わせて食生活を工夫しましょう。

噛む力が低下する

硬い物や繊維質の食物を避けるようになり、肉・野菜・果物などが不足しやすくなる。

唾液の分泌量が減少する

消化液（胃液と膵液）の分泌量が減少する

消化・吸収力が低下し、消化不良や下痢を起こしやすくなる。

腸の運動能力が低下する

便秘になりやすくなる。

飲み込む力が弱まる

誤って気管に入り、むせたり、誤嚥性肺炎を起こすこともある。



味の感覚が鈍くなる

塩味と甘味を感じにくくなり、濃い味つけを好むようになる。

▶塩分を減らすポイント p13

口の渇きを感じにくくなる

水分摂取量が減り、脱水症状を起こしやすくなる。▶ p3

食欲が低下する

食事量が減り、エネルギーやたんぱく質の摂取量が不足する。

高齢者の食事の問題点



脱水

▶ p3

誤嚥

▶ p6

危険

低栄養

▶ p2

食べる
楽しみの
喪失



低栄養の早期発見チェック

体重の減少は低栄養を発見するために最も重要な指標です。
定期的に測る習慣をつけましょう。

低栄養の
リスクの目安 **BMI 18.5未満**

★BMIは、下の計算式で求めます。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

例：体重45kgで身長が157cmの人の場合
BMIは $45 \div (1.57 \times 1.57) = 18.3$
(18.5未満で、注意が必要です。)



BMI早見表

■ 18.5未満はやせ □ 25以上は肥満

身長 \ 体重	35kg	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
140cm	18	20	23	26	28	31	33	36	38	41
145cm	17	19	21	24	26	29	31	33	36	38
150cm	16	18	20	22	24	27	29	31	33	36
155cm	15	17	19	21	23	25	27	29	31	33
160cm	14	16	18	20	21	23	25	27	29	31
165cm	13	15	17	18	20	22	24	26	28	29
170cm	12	14	16	17	19	21	22	24	26	28
175cm	11	13	15	16	18	20	21	23	24	26
180cm	11	12	14	15	17	19	20	22	23	25

高齢者の脱水

高齢者の場合、様々な要因によって水分の調節機能が低下し、脱水症状に陥りやすい傾向があります。皮膚や唇・口内などの乾燥、微熱などがある場合は水分が不足している可能性があります。日々の予防と早期発見、適切な水分補給が大切です。

脱水予防のポイント

1日に摂る水分の目安は『食事(間食含む) + 飲み物』で**約2ℓ**。最低でも約1ℓは必要。

食事から約1ℓ



朝食



昼食



夕食



飲み物から約1ℓ

起床時
100mℓ



朝
150mℓ



昼
150mℓ



夕
150mℓ



間食

▶ 10:00
150mℓ



間食

▶ 15:00
200mℓ



お風呂上がり

100mℓ



一度に大量の水分を摂ると心臓や腎臓に負担をかける可能性があります。水分補給は回数に分けて少しずつ行うことが大切です。



こんなときは要注意!

夏だけではなく、冬も配慮が必要

季節に関係なく、皮膚や呼吸からは毎日約1ℓもの水分が失われています。かつ冬は暖房により乾燥し、気がつかない間に脱水状態に陥っている場合があります! いつでも油断せず、水分補給を心がけることが大切です。

※病態により、水分や電解質の制限が必要な場合は、医師や管理栄養士・栄養士などに相談し、個々に適した水分補給を行ってください。

適切な水分補給のために

飲み込む機能が低下した方はお茶やみそ汁のような液体を上手に飲めなくなります。液体はのどを流れるスピードが速く、誤って気管に入り込みやすくなり、その結果、むせてしまいます。

液体にトロミをつけることで口の中でまとまりやすくなり、のどを流れるスピードがゆるやかになるため、「むせ」を防ぐことができます。

トロミ調整食品の使い方

※食品の種類や温度によってトロミの程度に差が生じる場合があります。

1

スプーンでかきまぜながらトロミ調整食品を入れると上手にトロミが付きやすくなります。



すぐ



飲み物や液状の食品に、トロミ調整食品を入れ、すぐにかき混ぜる。しっかりトロミがつくまで30秒は混ぜて下さい。

2

2~3分待つ



溶かしてから約2~3分、トロミの状態が安定するまで待つ。

3



トロミの状態や温度を確認する。

トロミの強さは調整できる

トロミ調整食品の使用量によって、トロミの強さを調整できます。

商品によって使用量・使用方法等が異なりますので、詳細は個別のパフレット、商品パッケージなどをご確認の上、ご使用ください。

お茶や汁物が飲み込みにくい方へ **液体のトロみの目安**



薄いとろみ
すっと流れおちる



中間のトロミ
とろとろと流れる



濃いとろみ
流れにくい



強すぎるトロミには要注意!

トロミ調整食品で飲み物をジャムのような硬さにすると、べたつきが強くなり、口やのどに貼り付きやすいため、かえって飲み込みにくくなります。のどに残留しやすく、場合によっては窒息につながる危険性もあるので、“強すぎるトロミ”は避けなければなりません。

適切な強さのトロミをつけるポイント

- ① コップやスプーンはいつも同じものを使う。
- ② トロミ調整食品は毎回すりきりで量る。



飲み込みが悪い方は食べられる硬さやトロミが異なります。医師や管理栄養士・栄養士などに相談しましょう。

食べる力の落ちてきた人の栄養アップ対策

献立づくりのポイント

穀類+肉・魚など+野菜類 いつもセットで

穀類（ごはん、パン、めん）、たんぱく質源（肉、魚、大豆製品、卵など）、野菜類（野菜、海藻など）をセットに。

〈献立の例〉

主食



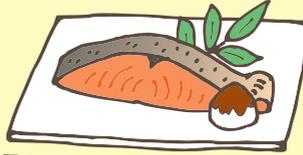
穀類

副菜



野菜類

主菜



肉、魚、卵、大豆製品など

汁
または
三二副菜



豆腐類や乳製品、芋、海藻、野菜などいろいろ

牛乳・乳製品



果物



くだものや乳製品はデザートや間食にも組み入れて

単品の献立になっていませんか？

食事の改善は無理のないところから始めましょう。手軽に栄養をプラスできる食品がいろいろあります。

エネルギー たんぱく質 ビタミン カルシウム 鉄など **UP!**

おかゆに **プラス** で栄養アップ

おかゆ + 卵 = 卵がゆ

おかゆ + 牛乳 = 牛乳かぼちゃがゆ

ゆでたほうれん草

かぼちゃ

食べられる量が減っても、おかゆに卵や野菜を加える、間食に牛乳を飲むなど、ちょっとした工夫で栄養をアップすることができます。



えんげしよがい 嚥下障害のリスク

この過程に問題があり、食べ物がうまく飲み込めない状態を、**嚥下障害**といいます。



“食べる” “飲み込む” のしくみ

① 食べる準備

食べ物を見て認識すると、唾液や胃液が分泌され、食べる準備が始まります。



② 飲み込む準備

嚙んで唾液と混ぜ合わされ、飲み込みやすい形にまとめられます。



③ 飲み込む

食べ物のかたまりは喉の奥まで送られます。



反射的に食べ物のかたまりをゴックンと飲み込み、食道を通して胃へ送り込む動作を“嚥下”といいます。

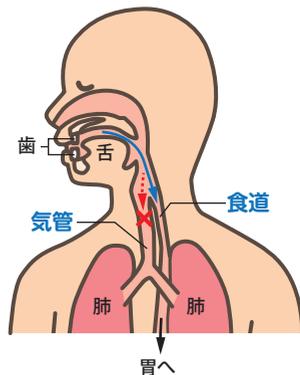


誤嚥とは？

食べた物が気管に入ってしまうことを「誤嚥」といい、窒息や肺炎を招くこともあります。放っておくと、食べ物や飲み物を十分に摂れず、栄養や水分が不足して体力低下に繋がってしまいます。

誤嚥しやすい状態

- 1 食べ物が口の中でばらけてまとまらない
- 2 飲み込む動作をする前に気管に流れ込んでしまう
- 3 口の中やのどの神経などが麻痺しているか弱っている
- 4 のどの奥に食べ物が残っている
- 5 気管の入口の開閉がうまくいかない



かむ力・飲み込む力に合わせた食形態

嚙む力、飲み込む力が低下しても、やわらかさや食べ物の形態を工夫すれば、食事を楽しむことができます。(調理形態はあくまでも目安です。体調に合わせて調整しましょう。)

食形態のレベル		レベル0	レベル1	レベル2
		嚙下訓練ゼリー	ゼリー食	なめらか食
食べる力の目安	かむ力 (咀嚼) <small>そしかく</small>	とても弱い	とても弱い	弱い
	飲み込む力 (嚙下) <small>えんげ</small>	重度の嚙下障害	舌を使って、喉へ送り込む機能がある程度必要	水やお茶が飲み込みにくい
調理の状態		ゼリー状	ゼリー状 プリン状	ピューレ状 ペースト状
特徴		<ul style="list-style-type: none"> ◆均質なゼリー (表面がつるつるしたもの) ◆嚙まなくてよい 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ゼリー (べたつき、ざらつき感がある) ◆少量をすくって、そのまま丸のみ可能 	<ul style="list-style-type: none"> ◆べたつき、ざらつきは多少あるが、嚙まなくてよいもの ◆スプーンで食べられるもの
基本調理			<ol style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 煮汁と一緒にミキサーにかける 3 ゼラチン又はゼリー化剤で固める <p>なめらかなゼリー状</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 煮汁と一緒にミキサーにかける 3 とろみ剤で粘度を調整する <p>むせない程度</p>
調理形態の目安	魚	嚙下訓練用に調整された均質なゼリー 		



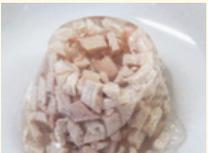
(参考)日本摂食・嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類2013

レベル3		レベル4	通常の調理形態
つぶせる食		やわらか食	
舌でつぶせる		歯ぐきでつぶせる 弱い力がかめる	
水やお茶が飲み込みにくいことがある		物によっては飲み込みにくいことがある	
やわらかく調理 ソフト状 きざみあんかけ		やわらかく調理 (箸やスプーンで切れる)	
<ul style="list-style-type: none"> ◆ 形はあるが、押しつぶしが容易 ◆ 飲み込みしやすいように、口の中でひとかたまりにまとまるもの 		<ul style="list-style-type: none"> ◆ やわらかく、バラけにくく、はりつきにくいもの ◆ 歯ぐきで噛めるもの 	
<ul style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める 	<ul style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける 	<ul style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 細かく刻む 	
舌でつぶせる程度		歯ぐきでつぶせる程度	
			 <p>カラスカレイ</p>

基本食材のレベル別調理形態早わかり表



食形態のレベル		レベル0	レベル1	レベル2
		嚥下訓練ゼリー	ゼリー食	なめらか食
基本調理			<ol style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 煮汁と一緒にミキサーにかける 3 ゼラチン又はゼリー化剤で固める <p>なめらかなゼリー状</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 食材を柔らかく煮る 2 煮汁と一緒にミキサーにかける 3 とろみ剤で粘度を調整する <p>むせない程度</p>
調理形態の目安	ごはん	嚥下訓練用に調整された均質なゼリー		5分粥ミキサー 
	肉			
	野菜			
食品選択の目安	豆腐		充てん豆腐 	充てん豆腐とは… 絹ごし豆腐と同様のなめらかさがあり、日持ちが良いのが特徴。
	卵		卵豆腐 	温泉卵 

レベル3	レベル4	通常の調理形態		
つぶせる食	やわらか食			
<p>1 食材を柔らかく煮る</p> <p>2 細かく刻み、ゼラチン又はゼリー化剤で固める</p>	<p>1 食材を柔らかく煮る</p> <p>2 細かく刻み、片栗粉などでとろみをつけたあんをかける</p>	<p>1 食材を柔らかく煮る</p> <p>2 細かく刻む</p>		
舌でつぶせる程度	歯ぐきでつぶせる程度			
<p>5分粥</p> 	<p>7分粥</p> 	<p>全粥</p> 	<p>軟飯</p> 	<p>米飯</p> 
			<p>豚肉</p> 	
			<p>青菜</p> 	
<p>絹ごし豆腐</p> 	<p>木綿豆腐</p> 	<p>果物</p> <p>バナナや 果汁ゼリーが おススメ!</p>		
<p>だし巻き卵</p> 	<p>炒り卵</p> 			

食べやすい調理の工夫

調理にちょっとした工夫をプラスして、家族と一緒においしく食べましょう



基本の調理法① マッシュ食

押しつぶして柔らかくする

- 芋類に限らず押しつぶせる物は何でもマッシュ
- ビニール袋を使用すると衛生的
- 濃度調整は、出し汁や牛乳、マヨネーズ等で



【使用する調理器具】

すり鉢、すりこぎ、ビニール袋、みそこし、ザル等

基本の調理法② とろみ食

トロミをつけて口の中でバラけるのを防ぐ

- でんぷん質は煮込めば自然なとろみ食に(里芋、じゃが芋、さつまいも等)
- 食材にあん風のとろみをつける。のどごしもよくなる。



【使用する食材】

片栗粉、小麦粉、くず粉、とろみ剤等

こんな食感には気をつけよう

次のような食感の食べ物は、むせたり、喉につまったりする危険があるので、食べるときには注意が必要です。

とろみをつける、小さく刻んであんをかける、水分を含ませるなど食べやすくする工夫が必要です!

サラサラ

むせやすい



水、お茶、ジュースなど

ボロボロ

ばらけやすい



ごはん粒、そぼろ、かまぼこなど

ペラペラ

はりつきやすい



のり、わかめ、青菜類など

パサパサ

ぱさつきやすい



パン、カステラ、いも類など



※粘り気の強い“もち”や、噛み切りにくい“いか”“たこ”などにも注意が必要です。

参考:「かみにくい・飲み込みにくい人の食事」藤谷順子 監修 / 主婦と生活社、
「食べる」介護がまるごとわかる本」菊谷武 著 / メディカ出版

家族と同じメニューから取り分けよう

ミキサー、フードカッターなどを利用して、食べやすい工夫をしましょう。

クリームシチュー



フードカッター等ですりつぶす



じゃがいもで自然なとろみ食に



基本の調理法③ 和える食

口の中で食べ物をまとめやすくする

白和え、味噌和え、ヨーグルト和え、マヨネーズ和え 等

- とろとろしたものと同和えとよい

【市販品を使って】

のり佃煮、なめ茸、マヨネーズ 等

【食材を使って】

オクラ、なめこ、山芋、里芋、長芋 等



基本の調理法④ 刻み・おろし食

噛むことが出来る人へは刻む大きさを工夫

- 野菜を切る目安は奥歯にのる1cm程度(2mm以下は噛みにくい)
- ごぼうやれんこんなどはすりおろすと食べやすい。
- 肉の場合は筋切をして、包丁の背などでよく叩いておくとやわらかくなる。



【使用する調理器具】

包丁、まな板、キッチンバサミ、皮むき器、おろし器 等

なめらかなペースト状

つぶし方を細かく

刻み方を細かく

切り方を小さく

ポタージュ状 細かいみじん切り

うらごし状

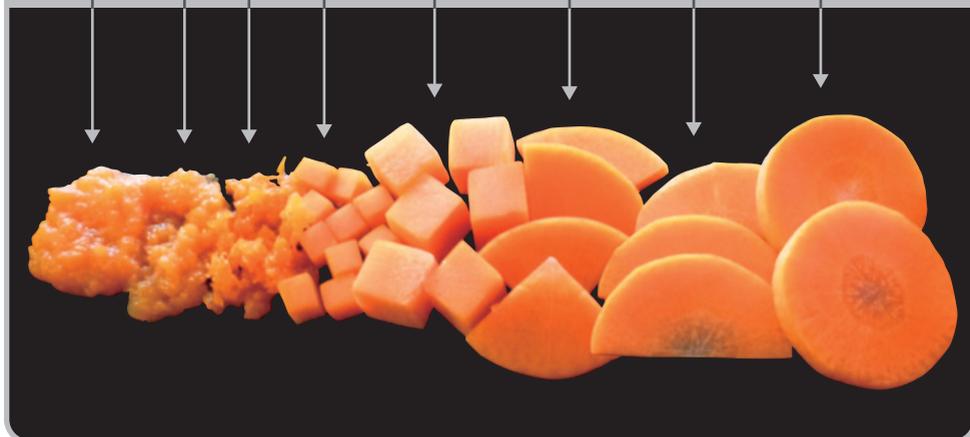
5mm角切り

1cm角切り

いちよう切り

半月切り

薄切り



農林水産省 介護食品

検索

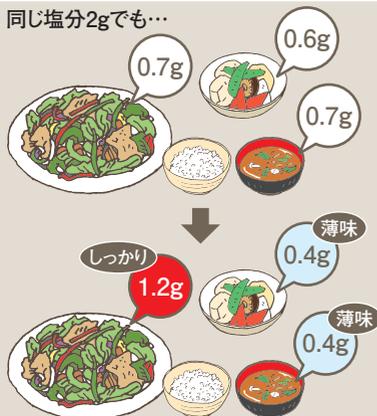
市販の介護食品も上手に利用しましょう!



塩分を減らすポイント

上手な味付けのコツ

同じ塩分2gでも…



1品は普通の味付けにして、他を薄味に

塩味にかわる味のアクセント

香ばしさの利用

焼きたて、揚げたての香ばしさでおいしく。



酸味の利用

酢、レモン、ゆずなどの柑橘類、トマトなどのさわやかな酸味がアクセントに。



香辛料の利用

スパイス・ハーブ・にんにく・ねぎ・唐辛子などの香味、辛味が味の引きしめに。



旨味の利用

天然のだし(昆布、削り節、干しいたけなど)の旨みは塩味の引き立てに。



塩分と甘味と一緒に減らす

砂糖やみりんも一緒に減らすと、塩味だけを減らしたときの物足りなさが軽減されます。

こんな食品・料理に塩分は多く含まれています

食パン(6枚切り1枚)



0.8g

みそ汁(1杯)



1.5g

塩鮭中辛(1切れ)



1.1g

梅干し(1個)



2.2g

ラーメン(1杯・汁含む)



約6~7g

ちくわ(中・1本)



約0.7g

スパゲティ(ゆでめん1人前)



1.0g

プロセスチーズ(25g)



0.7g

※汁は残しましょう。トッピング具材で塩分量が変わります。

調味料小さじ1杯(5ml)に含まれる食塩量

6.0g 食塩

1.0g

薄口しょうゆ

0.9g

濃口しょうゆ

0.7g

みそ

0.1g

マヨネーズ

0.2g

トマトケチャップ

0.3g

ソース



知っておきたい!おかゆ作りの工夫

おかゆ(全粥) 基本の作り方

材料

ごはん100g
水200mℓ

作り方

①鍋にご飯と水を入れて火にかけ、ふつふつしてきたら弱火で約5分煮る。

②火を止め、蓋をして、約10分間蒸らす。

※冷えたごはんは温めてから使うと調理しやすくなります。

おかゆはまとめて作って冷凍し、必要な分だけ解凍すると便利です!

しゃもじ1杯
≒100g

おかゆの硬さは水の分量や火加減、炊く時間によって変わります。
水加減はお好みの硬さになるよう調整してください。



おかゆの水加減(目安)(ごはんと水の割合)

やわらかめ

全粥



ごはん : 水
1 : 2

七分粥



ごはん : 水
1 : 3

五分粥



ごはん : 水
1 : 5

よりやわらかめ

三分粥



ごはん : 水
1 : 10

例えばごはん50gの場合は
水100mℓを入れて火にかける

少量作りたい時は、電子レンジで調理できます!

材料

ごはん50g
水100mℓ

作り方

①大きめの耐熱容器にご飯と水を入れ、端を少し開けてラップをする。

②電子レンジ(500W)で約5分間加熱する。

③取り出して、ラップをつけたまま約10分間蒸らす。

※加熱時間は電子レンジの機種により異なります。状態を確認しながら調整してください。

しゃもじ半分
≒50g

米粒が気になる方に!
(ミキサー粥)

おかゆをミキサーにかけると、米粒の無いなめらかな「ミキサー粥」が作れます。五分粥程度の硬さのおかゆを使うと、程よい粘りになりますよ。



パン粥の作り方



材料 作りやすい分量の目安です。

食パン(6枚切り) …… 1枚
水 …………… 60ml (鍋の焦げ付き防止)

砂糖 …… 5g
牛乳 …… 100cc (食パン耳ありの場合は130cc)

1

パンを1cm角に切り、鍋に入れる。
水を入れてパンをふやかす。
砂糖と牛乳を入れ、全体を混ぜ合わせる。



2

弱～中火にかけて、焦げないように混ぜながら、パンがやわらかくなるまで煮る。
牛乳の量でかたさ調整ができます。



3

ジャムやココア、はちみつ、バターなどで味の変化を楽しみましょう。
卵を入れてもおいしくいただけます。



温泉卵の作り方

便利グッズと電子レンジを使って

- ※100均ショップなどで購入
- ※加熱時間は電子レンジの機能により異なります。
状態を確認しながら調整してください。



1

グッズを使う



2

水を入れて、卵の黄身に穴をあける。



3

電子レンジ(500w)で1分間加熱したら、お湯を切ってください



1分

栄養管理連携パス構築にかかるワーキング会議

兵庫県阪神北県民局伊丹健康福祉事務所 健康管理課

〒664-0898 伊丹市千僧1-51 TEL 072-785-7861 FAX 072-777-4091

26神北®2-009A5