

食べにくい食べ物を食べやすく！ ～食材や食べ方のご提案～

加齢と共にお口の筋肉や飲み込む力は低下していきます。お食事の際に、「噛みにくい」「飲み込みにくい」「飲んだのに喉に残った感じがする」などの経験があったり、まわりにそのような悩みを持つ方はいらっしゃいませんか？そのような時には、お口の運動能力や飲み込む力に対して、食事の形が合っていない可能性が考えられます。毎日の食事が少し食べ易くなる工夫や注意点を以下にご紹介いたしますので、ぜひお試しください。

主食

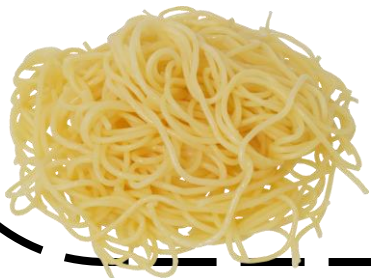


ごはんが固い場合は、炊くときに通常よりも多めに水を入れましょう。目安はお米1合に対して水300gです。

また、おかゆにしてしまうのもおすすめです。作るのが手間な時は炊いたご飯に水を入れレンジでチンすると即席おかゆができます。



パンはごはん比べて水分量が少なく、のどに詰まりやすい食品です。もちりとしたパンは余計に口に張り付いてしまうので、注意が必要です。おすすめは牛乳と卵でパサパサを抑えたフレンチトーストです。

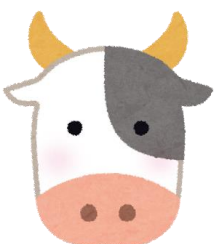


コシがつよい麺は長く茹でてでも柔らかくなりやすく、冷めると固くなってしまいます。安価な麺を選ぶとコシが弱いのでやわらかいものが多いです。また、短く切ることですりやすくなります。

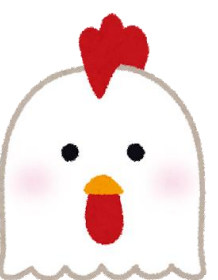
肉

脂肪分の多いものは避けがちですが加熱後も柔らかさが維持されます。

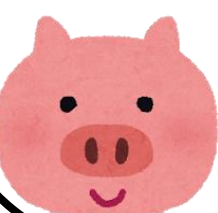
おすすめの部位を牛・豚・鶏にわけて紹介します。



- しゃぶしゃぶ用
- ヒシ
- サーロイン



- もも（皮はのぞく）



- しゃぶしゃぶ用
- ロース

魚

ぱさぱさした身は、口の中で散らばり飲み込みにくいものです。

焼き魚をする場合は、脂ののったしっとりした魚を選ぶ、餡かけをかけることによりまとまりができます。煮魚は水分量が増えるのでおすすめの食べ方です。

脂がのっている魚

（例）鮭、タラ、さわら、旬のもの

ほぐれやすい魚

（例）マグロ、はまち

小骨が比較的少ないもの

（例）鮭、タラ、イワシ

