

安心して美味しく食べよう！ 健康維持の第一歩は食生活

高齢者のソフト食について

1. 高齢になるにつれ、こんな症状が現れます。

噛む力(咀嚼機能)の低下・唾液分泌量の低下・飲み込む力(嚥下機能)の低下・感覚機能の低下・食欲がわからない・胃液分泌の低下・腸の働き(ぜん動運動)が鈍くなる・骨密度の減少・脱水症状

そのため、食事が疎かになってしまい、低栄養や栄養バランスの偏りが発生します。
また、食べ物が勝手に気管支を通り、肺に流れ込んでしまう誤嚥性肺炎なる可能性もあります。

2. まずは、摂食・嚥下機能をチェックしましょう！

- 口を開くことができますか？
- 舌を前に出したり、左右に動かすことはできますか？
- 唾液を飲み込むことができますか？(のどぼとけに指を当てて、ごっくんと飲み込んでみてください)
- 唾液を続けて3回飲み込むことができますか？
- 水や汁物などでむせたことはないですか？

一か所でも“いいえ”に該当する項目がある方は、摂食・嚥下機能低下の可能性が 있습니다。
高齢者は機能が低下していますので、高齢者ソフト食が大切です。

3. 高齢者ソフト食とは？

献立内容は普通の料理です。普段食べているものの**食材を変更**したり、**調理方法を変更**したり、**味付けを変えたり**…などの一工夫するだけで、簡単に高齢者向けの食事が完成します。

ポイントは3つあります。

- 1.舌でつぶせる程度のかたさ
- 2.口の中で食べ物の形が整うもの(食塊形成しやすいもの、バラバラしたものはNG)
- 3.つるっとした舌触りなどの飲み込みやすいもの(サラサラしたものはNG)

