

# ワンポイント介護

## 食事の工夫

高齢になると、かむ力や飲み込む力が低下し食事を敬遠しがちです。調理方法で食べやすいように工夫し、食事を楽しくしましょう。

### ● 主 食

#### 【ごはん】

- やわらか目に炊く
- おかゆにする  
全がゆ (米1 : 水5)  
半がゆ (米1/2 : 水5)
- すりこぎやミキサーなどでペースト状にする

#### 【めん類、パンなど】

- めん類は短く切る (こしの強い物は避ける)
- パンは牛乳などにひたしてやわらかくする

### ● 主 菜

#### 【肉】

- 油を適度に含んだ部位を選ぶ(豚ロース、鶏モモなど)
- 筋を切るか取り除き、やわらかくなるようにする
- はしで切れるぐらいのやわらかさになるまで煮る

#### 【魚】

- 加熱しても固くならない魚を選ぶ (タラ、カレイなど)
- やわらかい魚を煮て、うらごしする

### ● 副 菜

#### 【野菜】

- 繊維と直角になるように切る
- 切れ目を入れたり面取りする
- やわらかく煮る
- あんかけにしてまとめる
- 煮物は煮汁をからませる