

ワンポイント介護

食事②

【食べ物を飲み込みやすくするために】

噛む力や飲み込む力が低下し、食事を敬遠しがちな高齢者には飲み込みやすいように調理方法を工夫しましょう。のどを滑るように通過させる。これが飲み込みやすくするポイントです。片栗粉などを使ってとろみを付けたり、油脂分を多く含む食材を加えてみましょう。

◎とろみを付ける

片栗粉＝汁物や煮物に水溶き片栗粉（水 2～3：片栗粉 1）を少しずつ入れ、加熱しながらかき混ぜるととろみが付きます。

ゼラチン＝お茶などの飲み物は、ゼラチンを入れて加熱するととろみが付きます。

とろみ調整剤＝市販のとろみ調整剤は、とろみの強さを調節しやすい、という特徴があります。食べ物用、飲み物用があります。

◎油脂分を加え

油脂分を多く含むマヨネーズやドレッシングなど和えると、口の中でまとまりやすく、飲み込みやすくなります。

練りごま、生クリーム、ネギトロなどの油脂分を多く含んだ食材を使った献立で工夫するとよいでしょう。

◎弱火で長時間加熱する

カレイなどの白身魚や大根などの根菜を、長時間煮込んでやわらかくし、食べるときに適当な大きさに切るとよいでしょう。