

◎加齢に伴う能力低下

年をとるにつれて体に様々な変化が生じ、そのことで食事が うまく摂れなくなるなど、食生活にも影響を及ぼします。体 の変化には個人差はありますが、誰にでもおこることです。

味覚が衰える

塩味、甘味の感覚が鈍くな り、濃い味付けを好むよう になります。

噛む力が衰える

柔らかいものばかり選んで 食べていると、偏食や栄養 バランスの偏り、食物繊維 不足による便秘の原因にな ります。

唾液の分泌量が減少する

口の中での消化がうまくい かず、胃に負担がかかり食 欲低下につながります。

低栄養 (栄養不足)

視覚、聴覚、嗅覚、触覚、 温覚が衰える

料理の色合いや香りを感じ くく、食欲減退につなが ます。

飲み込む力が弱くなる

食べ物が喉を通りにくくな むせたり、つかえたり しやすくなり、苦しい思い をすると食べるのがいやに なる傾向があります。

喉の渇きに鈍くなる

喉の渇きを感じにくくな り、脱水症状を起こしやす くなります

3つ以上

当てはま

る方は低

栄養の危

険があり

ます。

低栄養チェック

- 最近病気のために食べるものの種類や量が変わった □ 1日1食だけ、あるいはまったく食べないこともある
- □ くだものや野菜、乳製品をほとんど食べない
- ロ ビールやお酒等アルコール類をほぼ毎日3杯以上飲む
- □ 歯や□の中の具合が悪いため食べることが困難である
- □ お金のことが気になって食べ物を控えることがある
- 一人で食事をすることが多い
- □ 1日に3種類以上の薬を飲んでいる(医師の処方したもの・薬局等で購入含む)
- □ この半年で体重が4~5kg以上変動した(意図的に減らした場合などは除く)
- □ 体の具合が悪いために、食事の支度や食事ができないことがある



見逃していませんか?

噛む、飲み込む力の低下を示すサイン

「どれだけ噛む力があるか、飲み込む力があるか」を評価するため には、食事中の高齢者をしっかり観察することが大切です。以下の ような状態があったら、食べる機能の低下が考えられます。

- 1、食事中にむせる
- 6、口の中やのどに食べ物や飲み物が残りやすい
- 2、食べ物が噛みにくい
- 7、食べ物の嗜好が変わった
- 3、痰が出やすい
- 8、食事の時間が長くなった
- 4、食事中や食後に咳が出る
- 9、痩せてきた、体重が滅ってきた
- 5、食事をすると疲れやす(10、微熱が出やすい、肺炎になったことがある
 - (社) 日本栄養士会 健康増進のしおり 2010-1抜粋

噛む・飲み込む力が低下してきたお食事の仕方は?

いつもの食事にとろみをかける、刻む等の工夫をしましよう。とろ みをつける為の粉は「増粘剤」といって色々な種類があります。ド ラックストアやインターネットで購入できます。

~水でむせる方~ とろみ水(茶)の作り方

水又はお茶1000mlの中に増 粘剤を大さじ2杯入れよく混 ぜて出来上がります。

~食べ物でむせる方~ とろみ液の作り方



めんつゆ10gにだし汁200ml をいれ、増粘剤小さじ1杯入

低栄養の防止するお食事とは?

全部食べられないときは、おかずから先に食べましょう



主菜 **118cm**





11 0cm/12

*肉と魚は1日1:1目安

ごはん 120g以上







