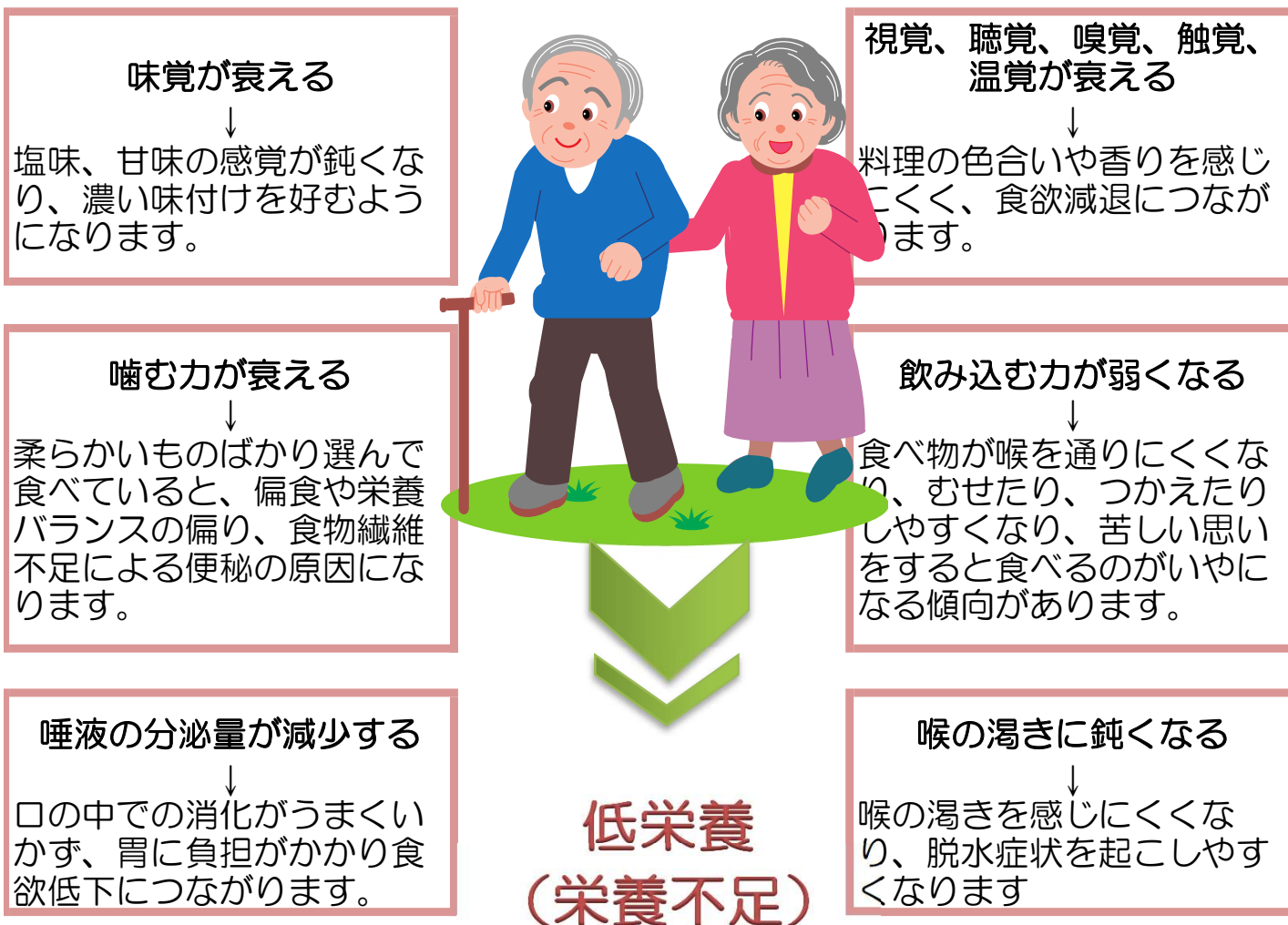


高齢者の特徴とお食事



◎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。



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った
- くだものや野菜、乳製品をほとんど食べない
- ビールやお酒等アルコール類をほぼ毎日3杯以上飲む
- 歯や口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、食事の支度や食事ができないことがある

3つ以上当てはまる方は低栄養の危険があります。



見逃していませんか？

嚥む、飲み込む力の低下を示すサイン

「どれだけ嚥む力があるか、飲み込む力があるか」を評価するためには、食事中的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、食事にむせる
- 2、食べ物が嚥みにくい
- 3、痰が出やすい
- 4、食事中や食後に咳が出る
- 5、食事をすると疲れやすい
- 6、口の中やのどに食べ物や飲み物が残りやすい
- 7、食べ物の嗜好が変わった
- 8、食事の時間が長くなった
- 9、痩せてきた、体重が減ってきた
- 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

嚥む・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ょう。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。ドラッグ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



～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
朝昼夕きまった時間にきちんと食べましょう



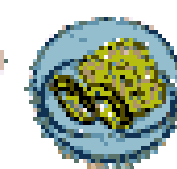
主 菜
皿18cm



副 菜
皿10cm位

*肉と魚は1日1：1目安

こ は ん
120g以上



副 菜 2品目
又は牛乳か果物

