



高齢者の健康を支える食生活の工夫

【高齢者の食生活の特徴】

①栄養状態の特徴

- 食事をする機能や食事量等、個人差が非常に大きい。
- 低栄養から疾病対策・肥満まで様々である。
- 嗜好が優先するため、低栄養状態になりやすい。



②食習慣の傾向

- 好みのものに偏って食べる。
- 昔食べていた味を好む。
- 新しい味、調理法を好まない。
- 和食を好むようになる。
- 濃い味付けを好む。
- やわらかいものを好む。
- 飲み込みやすい水分の多いものを好む。
- 1回の食事量が少なくなる。
- 間食の量や回数が多くなる。



【気をつけたい高齢者の食事】

献立を考えると

①食べ慣れた食材・味付けを基本に考えましょう。

・ 食べ慣れたものは安心して食べる。
 なんだか分からない物には箸をつけないことも多い。



- 旬の食材を使って季節感をだす。

・ 旬の食材は、食欲増進・栄養・価格でも適材である。



- 色彩は食欲を高めるので、盛りつけにも工夫が必要である。



- 食材はできるだけ多くの種類を使う。

②おかずの数ではなく、一皿でもいろいろな食品を使った料理を作りましょう。

(鍋物や具沢山の混ぜご飯等)



作り方の工夫

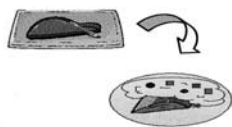
●蒸し物

- ・ 水分が加わるので、肉や魚もばさばさしない材料を選ぶ。
- (茶碗蒸し、小田巻き蒸し、錦卵、かぶら蒸し等)



●焼き物

- ・ 焼くと水分が蒸発するため、ばさばさしない材料を選ぶ。
- ・ 調味料に漬け込んでから焼く(照り焼き、味噌漬け)
- ・ 水分の少ない焼き魚は、あんをかけると食べやすくなる。



●煮物

- ・ 野菜や肉は、食べやすい大きさ(一口大)に切る。
- ・ 切れ目を入れて火の通りをよくする。
- ・ 圧力鍋等を使うと短時間でやわらかく煮込むことができる。



●揚げ物

- ・ 薄切り肉を使ったり、挽肉を丸めたりして調理する。
- ・ 衣は薄力粉を使い、卵や牛乳を加えるとやわらかくなる。
- ・ フライは生パン粉を使うとやわらかくなる。
- ・ 野菜あんをかけたり、南蛮漬けにすると水分が加わり食べやすくなる。



③主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせましょう。

●主食・・・ご飯、麺、パン等のエネルギー源

●米類

- ・ 水分量を多めにし、やわらかく炊く(1C=200ml)

	米の量	水の量	状態
ご飯	1C	1.2C	ふつうの飯
軟飯	1C	3C	やわらかめの飯
全かゆ	1C	5C	こってりした硬めのかゆ
七分かゆ	1C	7C	やわらかめのかゆ
五分かゆ	1C	10C	重湯と米粒が半分ずつ
三分かゆ	1C	20C	重湯に米粒が1/3入る



●パン類

- ・ 食パンなどはバサバサして飲み込めないのを牛乳やスープに浸したり、パン粥、フレンチトーストにする。

●麺類

- ・ やわらかめに茹で短めに切る。(乾麺は折って茹でる)
- ・ つけ麺より煮込みにする。(煮込み/鍋焼きうどん等)
- ・ 麺とだし汁を合わせ、ゼラチン寄せにする。



●主菜・・・肉、魚、卵、大豆等のたんぱく源

●魚類

- ・ 骨の少ない、水分、脂身の多い魚を選ぶ。

●肉類

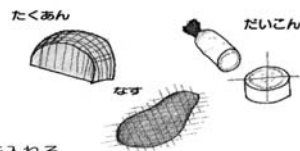
- ・ フライよりフリッターが、衣はやわらかくなる。
- ・ 揚げ煮、おろし煮は水分が加わり、食べやすくなる。

●副菜・汁物・・・野菜やきのこ、海藻、乳製品等を使ったビタミン、ミネラル源

●野菜

●根菜

- ・ 繊維を断つように切る。
- ・ 下茹でしてから調理する。
- ・ すりおろしてから調理する。
- ・ 厚みのある物は包丁で切れ目を入れる。



●葉菜

- ・ 葉と軸を切り分ける。
- ・ 葉の部分は小さく切ってゆでる。

※かのご状に切る
 ...イカ、魚、根菜類
 繊維に直角に切る
 ...ナス、キャベツ、白菜等

●海藻

- ・ 干のりのはどに張り付いて飲み込めないのを汁物に浸して食べる。

■高齢者の食事摂取基準

エネルギー(kcal)	1,350~1,850
たんぱく質(g)	50~60
脂質(g)	22~51
塩分(g)	8~10未満

社団法人茨城県栄養士会発行「高齢者の健康を支える食生活の工夫」より転載