

質問コーナー

質問

自宅介護を始めてすでに10年が経っています。85歳の母が以前は、何でも食べてくれたのですが、最近食が細くなりあまり食べなくなりました。食べやすい食事を教えてください。

回答

段々と食が細くなってきて心配になりますよね。

歯の健康状態や噛むことが億劫になる、飲み込む力が弱くなる…原因は様々あると

思います。

少しでも食べてもらうために、個々にあった食事の形態にする必要があります。

食べやすいお食事ということですが、まずは今までお母様が食べていたお食事に少しだけ手を加えてあげてください。作り終わったおかずを包丁で一口大に切る、それでも食べづらい様子であれば、1cm角くらいの大きさにザクザクと切っ



てあげてください。また、使用する食材にも少し気に掛けてあげるといいかもしれません。

固い食材（ゴボウ・筍などの根菜類）は細かく刻む、噛み切りにくい食材（分厚いお肉など）は叩いて薄く伸ばす。葉野菜は芯の近い部分ではなく、なるべく葉先を使用するなど工夫してみてください。噛む力や口の中でまとめる力を維持しましょう。

ごはんも厳しいかなと感じたら、軟飯にしてみるのはいかがでしょうか。

軟飯とは、ごはんとお粥の中間の主食です。温かいごはんにお湯を少し注いで混ぜると軟らかいご飯が出来上がります。軟らかさはお湯の量を調節すればいいので作り方はとても簡単です。お粥よりも口を動かして食べるため、唾液の分泌も良くなりますし、ごはんよりも飲み込みしやすいです。是非試してみてください。

日々の食事にひと手間加えたいと思っても忙しい時ありますよね。そういう時は、スーパーやドラッグストアにも軟らかいレトルト食品の取り扱いも多くあるので活用してみてください。一品主菜をレトルトにするだけでも家事が軽くなると思います。

また、固形物が難しいようでしたらミキサーを使い滑らかにしましょう。硬く、繊維質な食べ物は回りづらいですが、料理に対して合う水分（だし汁・コンソメ・ブイヨン）を入れて回すと味もついて美味しくなります。そこに市販のとりみ剤を入れて回すと滑らかな口当たりになり飲み込みしやすくなります。ご家族が少しでも口から食べられるように出来ることから工夫していきましょう。