

【高齢者の介護食は？】

★

【介護食、介護食品】

「介護食」

主に咀嚼、嚥下機能に障害を持つ人に、適切な栄養管理を行うため、調理で食べ物を摂取できるようにした食事のことです。(形態調整食)

—主な調理形態—

- | | |
|-----------|---|
| ミキサー食 | ——食物をミキサーなどにかけて、流動体にしたもの |
| 刻み食 | ——食物をすりつぶし、裏ごし、または軽くミキサーにかけて、ペースト状にしたもの |
| とろみ食・ゼリー食 | ——片栗粉やくず粉、増粘剤でとろみを付けたり、ゼラチンなどでゲル状にしたもの |
| 水分補給食 | ——飲みものなどをゼリー状にしたもの、スープ類、くず湯など |

「介護食品」

介護食品は、高齢者を対象に開発された食品で、熱湯で温めるものと、電子レンジで温める冷凍食品ですが、高齢者用に調理された食事全般を呼ぶこともあります。

2002年4月にはメーカー39社による「日本介護食品協議会」が発足し、介護食品をユニバーサルデザインフードと名づけ、各社表示の食品の形状や軟らかさに、統一の規格基準(4区分)が設けられています。

「容易にかめる」「歯ぐきでつぶせる」「舌でつぶせる」「かまなくてよい」介護食品には、飲み込みやすいようにとろみのついたもの、ペースト状のもの、舌でつぶせるよう工夫されたものなど多くの種類があり、メニューもおかず、丼もの、麺類、デザートまであり、高齢者に好まれる味付け、見た目を工夫したものがあります。

【高齢者の食事】

高齢者は、買い物、調理が負担となり、食事を適当に済ませてしまう傾向があります。1日の運動量が少なくなり、食欲不振で「低栄養」になってしまう傾向があります。低栄養は、筋力、体力の衰えに繋がるので、普段から規則正しく、バランスの良い食事が必要です。

※1

- ・なるべく多くの種類の食品をとるように心がけること。

食事の際には、主食・主菜・副菜をそろえ、栄養が片寄らないように、1日30品目を目安に食事をとること。

- ・積極的にタンパク質をとること。

タンパク質は、骨や筋肉を作る基となるもので、高齢者でも若者と同じ量を摂取する必要があるので、毎日、主菜として魚・肉・玉子・大豆などを食べる。

- ・食事は1日3回、規則正しい時間にとること。

毎日、規則正しい時間に食事をとることで、生活や身体のリズムが整えられるので継続すること。

※2

- ・固いもの

野菜……やわらかく煮込む。

包丁目を入れる。

適当な大きさに刻む。

つぶす。

調理前に一度電子レンジで加熱する。

肉 ……やわらかく煮込む。

肉団子などに加工する。

魚 ……煮魚にする。細かくほぐす。

- ・パサパサしたもの

焼き魚……あんをかけてとろみをつけ、飲み込みやすくする。

パン ……牛乳やお茶にひたす。

- ・汁気の多いもの

みそ汁・スープ……片栗粉やとろみ調整食品を使ってとろみを付ける。

※3

- ・高齢者が疎外感を覚えることないように、できるだけ家族と同じ献立にすること。

- ・刻み食、ミキサー食は、一度、普通の皿に盛りつけた状態を見せ、加工したほうが、何を食べているかがよくわかり食欲も高まりますので工夫すること。