



楽しく栄養だより

お口の健康と食事
～食べやすくする工夫①～

2025年 秋号



★栄養だよりバックナンバー



←ホームページ
QRコード

【発行】

大仙市高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）

☎0187-63-1111（内線178）

お口の健康を維持するために

お口の健康を維持するためには、適切な口腔ケアや食事が大切です。

口腔ケア

- ・定期的な歯科受診
- ・適切な歯磨き、義歯の手入れ
- ・お口の体操やマッサージ

栄養

- ・1日3食バランスの良い食事
- ・色々な食品をまんべんなく食べる
- ・よく噛んで食べる

食事・栄養摂取とお口の関係

「噛めない人」は、いも類や野菜類、肉類などの噛み応えのある食品を避け、ごはんやパン等の穀類や菓子、砂糖などの嗜好品を多く摂る傾向にあります。その結果、たんぱく質やビタミン・ミネラル等の栄養素が不足し、栄養状態が偏ります。噛む力を維持することは大切ですが、噛む力が低下しても状態に合わせた食事をし、様々な食材をまんべんなく摂取することが大切です。

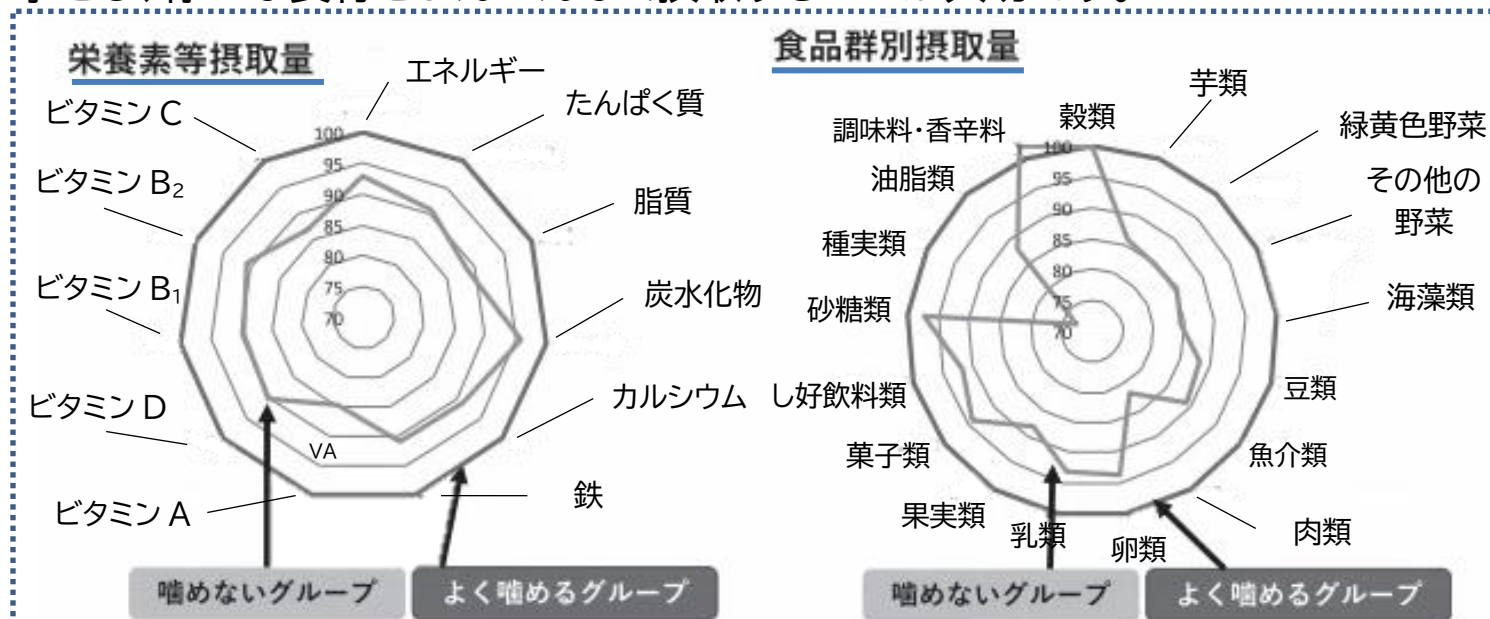


図4 咀嚼機能と栄養素等摂取量・食品群別摂取量

引用:本川 佳子:高齢期の栄養ケア 歯科と栄養の連携. 老年歯科医学 2019; 34: 81-85.より

お口健康レシピ！よく噛んで食べましょう！ 鮭ときのこのバター炊き込みご飯

【材料(4人分)】

- ・米……………2合
- ・鮭……………2切
- ・にんじん…1/4本
- ・ごぼう……1/4本
- ・まいたけ…30g
- ・しめじ……30g
- ・油揚げ……1/2枚
- ・こんにゃく(あくぬき済み)…60g
- ★醤油……大さじ2
- ★みりん……大さじ2
- ★酒…………大さじ2
- ★めんつゆ…小さじ2
- ・バター………10g

【1人あたりの栄養価】

エネルギー：283kcal
たんぱく質：11.7g
食塩相当量：1.6g

根菜やきのこで噛み応えアップ！
さつまいもや栗を入れても◎
秋の味覚味わえるレシピです♪

- ① まいたけはほぐし、しめじは石突を切り落としてほぐしておく。にんじんは細切り、ごぼうはそぎ切りにする。
- ② 油揚げは油抜きをし、細切りにする。こんにゃくも細切りにする。
- ③ 炊飯器に研いだ米と★を入れ、2合目の目盛りまで水を入れる。鮭と①、②を入れて炊飯する。
- ④ 炊けたら鮭の皮と骨を取り除いてほぐし、バターを入れて混ぜたら完成。

食べやすい食材と調理の工夫

お口の状態が良く、なんでも食べられることが望ましいですが、噛む力・飲み込む力が弱くなっても、状態に合わせた食材や噛みやすく、飲み込みやすくする調理方法を取り入れ、しっかり必要な栄養を摂りましょう。

食べやすい食材

肉

★適度に脂肪がある部位を選ぶ

牛肉:サーロイン

豚肉:ロース肉、バラ肉



魚介類

★加熱しても身が締まらない魚

たら、かれい、ひらめ等の白身魚

★刺身は筋がなくやわらかいもの

まぐろやはまち、ぶり、ほたて等

★魚の缶詰

ツナ缶や鯖缶等



野菜

★旬のもの選ぶ

旬の野菜は水分を多く含んでいるため、加熱した時にやわらかくなりやすく、口の中でも繊維がほぐれやすい。

例) 春:キャベツ 夏:とうがん
秋:かぶ 冬:白菜

果物

★加熱する

りんごや梨などの固く、酸味がある果物は、砂糖と一緒に煮込んだり、加熱することでやわらかくなり、酸味が抑えられ、食べやすくなる。

★すりおろす

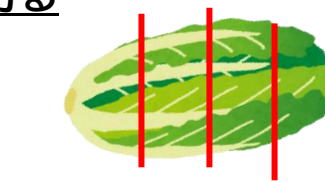
固い果物はすりおろすと飲み込みやすくなる。

調理の工夫

切り方

★筋や繊維を断つように切る

肉は筋を切る、または叩いて繊維を壊すとやわらかくなる。



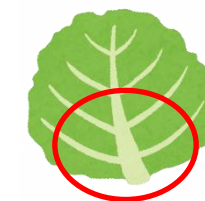
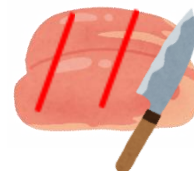
白菜、キャベツ、レタスなどの葉物野菜は縦に入っている繊維を断つように切る。

にんじん、ごぼうは斜め切りにする。



★斜めにそぎ切りにする

鶏むね肉や、豚ヒレ肉など厚みのある肉は斜めにそぎのように切る。



白菜やキャベツなどの芯はそぎ切りにすると食べやすい。

調理方法

★ひき肉はつなぎを加える

卵や片栗粉などのつなぎを加えて練るとしっとりする。ハンバーグは豆腐を混ぜるとふっくらやわらかくなる。



★蒸し料理にする

加熱すると身がかたくなる魚は、ホイル焼きなどの蒸し料理にするとやわらかくなる。



★片栗粉や小麦粉でうま味を閉じ込める

片栗粉や小麦粉をまぶしてから焼いたり茹でたりすると、肉のうま味や水分が逃げず、しっとりやわらかくなる。

★焼く直前に塩を振る

ふっくら仕上がる。

