

栄養補給の目的

生命の維持

健康や体力の維持

病気の健康管理



、 は医療機関へ
は家庭で工夫ができる

食べられなくなる原因

身体的要因 疾病は除く

(例: 歯の状態、視力低下、脱水、便秘)

生活習慣

(例: 運動不足、間食の摂り過ぎ)

精神的な要因

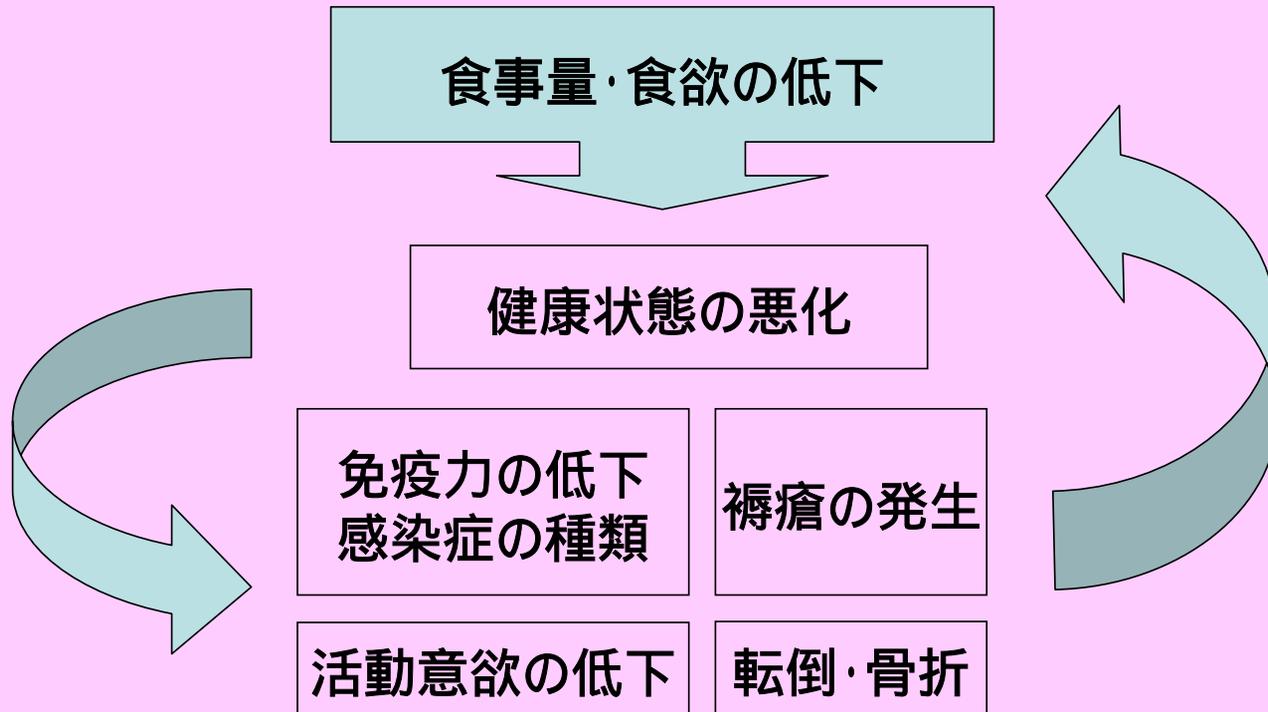
(例: 認知症の進行、心配事やストレス、うつ)

環境的な要因

(例: 経済状態、世帯状態、気温や湿度、照明、騒音)

4つが重複していることもある。

食事が食べられないとどうなるか



栄養状態悪化への悪循環になる

認知症高齢者の場合は低栄養になりやすい

家庭でできる工夫(その1)

身体的要因の場合

例1)便秘したとき

- ・果物や野菜を多めに摂る
- ・運動する
- ・水分を多く摂る

例)夏ばてしたとき

- ・甘いものや辛いものなど嗜好品を取り入れる
- ・昔から食べていたものを取り入れる
- ・季節感を感じられるもの
- ・ゼリー、そうめんなど口当たりやのどごしのよいもの

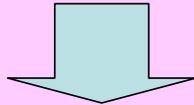
家庭でできる工夫(その2)

調理方法の工夫

食べる時の流れに注目すると・・・

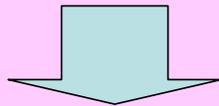
噛む

義歯の確認
やわらかい食べ物
口当たりのよいもの



小さな塊をつくる

一口大の食べ物
トロミのある食べ物
やわらかい食べ物



飲み込む

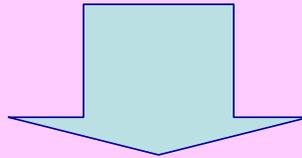
むせる時は・・・
水分でむせるのか？
固形でむせるのか？
片栗粉、ゼラチンの
利用

家庭でできる工夫(その3)

きざんだりミキサーにかける前に

圧力鍋の利用

- …やわらかく、口当たりの良いものになる
形を残して見た目を大切にする



五感の刺激

食感(テクスチャー)

* テクスチャー…硬さ・なめらかさ・粘り等の食感を表す用語

まとめ

五感(味覚・触覚・視覚・嗅覚)

+

香

テクスチャー

味

「おいしい」と感じる食事を心がける

健康・体力の維持ができることでその人らしい
生活を送ることができる