

～ 食事支援のポイント～

シニア世代に適切な食事とは

シニアになると食が細くなったり、食べにくい食材が増えたりするため、栄養不足になりがちです。

このため、十分な栄養をとれずに健康を損ねることがあります。

シニア世代の食事について、注意すべきポイントをご紹介します。

★食べにくい食材

食品の種類	食品の例
繊維が多く硬い	ごぼう、れんこん、いか、たこ
水分が少ない	トースト、せんべい
上あごに張り付いて取れにくい	焼きのり、わかめ
硬い粒が口の中でばらばらになる	チャーハン、野菜のみじん切り
のどの通りが良すぎる	なめこ、汁物、水
粘りや弾力が強い	もち、かまぼこ、こんにやく
粉っぽい	きな粉や粉砂糖をまぶした菓子
酸味が強すぎる	かんきつ類、酢醤油
すすりあげて食べるもの	麺類

★食べやすくする工夫

食品の種類	工夫の例
葉物	やわらかくゆで、繊維を断つように切る
根菜や果菜	食べる方に合った硬さに調理し、煮汁にとろみづけをする。 繊維を断つように切る。隠し包丁を入れる。
生野菜	千切りにして和え物や塩もみに。(塩分注意) トマトは皮むきがおすすめ。
いも類	熱いうちにつぶして、牛乳やだし汁などの水分を加えてやわらかくする。
卵	オムレツや卵焼きは、牛乳やだし汁などの水分を加えてやわらかくする。 茶碗蒸しの具はやわらかい食材を入れる。
豆腐	絹ごし豆腐、納豆はひきわりがおすすめ。 豆を裏ごししたポタージュや、やわらかく煮た豆のスープも。
海藻類	しっかり戻してやわらかめに煮る。 もずくは刻み、とろろ昆布は小さく切り、焼きのりはもむと食べやすい。

刺身	筋があったり、弾力があってするため、隠し包丁を入れたり、たたきにしたり、小さくすると食べやすい。
肉類	脂肪分を含み、やわらかいものを選ぶ。繊維を断つように切ると食べやすい。

★規則正しい食事とは

食事の基本は主食・主菜・副菜をそろえることです。食事の量と回数が減ると必要量が不足してしまいます。

1日3食バランスのよい食事を心がけることが大切です。



主食：ご飯

主菜：さばの塩焼き

副菜：小松菜のおひたし
がんもどきの煮物

汁物：豆腐とわかめのみそ汁