



食べづらい方への食事のヒント ～食べやすい介護食～

年と共に「食べづらい」と感じる事はないでしょうか？
例えばしっかり噛めない、飲み込みでむせる、食べこぼす…など。

食べにくいもの

- 加熱しても柔らかくならない かまぼこ
- 厚みのない わかめ 海苔
- 酸味のある 酢の物 柑橘類
- パサパサした 蒸かし芋 ゆで卵
- 液状の 水や味噌汁
- かたいもの 肉類 野菜類



食べやすいもの



- 細かく刻み過ぎない
- 水分にはトロミをつける
- 油脂を加える
- 野菜は繊維を絶つ切り方
- 適度な水分があるもの
- つなぎを利用する（とろろ芋など）



とろみの付け方

1. 飲み物にとろみ調整剤を入れて直ぐにかき混ぜる。（30秒以上）
2. 2～3分待ち、安定させる。
3. 熱い飲み物は温度を確認してから提供する

さらっとした水やお茶、味噌汁などの水分にはトロミをつけることで ゆっくりと喉を流れるので飲み込みやすくなりむせることを軽減できます。市販のとろみ調整剤を利用しましょう。

食事が十分に摂れない場合は、ゼリーやプリンタイプの栄養補助食品を利用すると、必要なエネルギーを摂取する事ができ、急な体調の変化やADLの低下を予防することにも繋がります。



いつも適切なトロミの状態を作るために
コップや調整剤を測るスプーンは決まったものを使用すると良いです！

最後に 食べるときの姿勢や日々の口腔ケアをしっかり行い、口腔内を清潔に保つこともとても大切です！



高市内閣が奮闘していますね。何だか日本経済が変わり私達の暮らしが良い方向に変わるのではないかと、国会中継の視聴率も随分上がっているとか…。YouTubeなどのSNSでもたくさん取り上げられているようです。

自民党と日本維新の会の連立政権は高い支持率を得ていますが、日中関係は冷え込み、

現在1\$150円台を推移。1€は180円台と、円高の傾向は続いています。

ウクライナとソ連の戦争は今だ終息せず…。様々な世界情勢から米は大丈夫そう？などと余計な心配をしてしまいます。ウクライナがソ連に勝利出来ないという事は…？

各国の軍力はその国の国力だともとらえられますよね。

日本は米との関係上、様々な縛りがあると思うのですが、今後の高市政権に期待をしつつこの辺で私の小言は終わりたいと思います。

今年も1年間、えいよう通信をご愛読下さいましてありがとうございました。

2026年も宜しく願ひ致します。

小林

