

こんにちは。栄養科です。今回は咀嚼についてです。

加齢とともに、歯肉の力が弱まったり、歯の本数の減少、入れ歯、あごの関節の変化などにより、噛む力は若い時の 1/3 程度にまで低下します。そのため、やわらかい食品ばかり求めたり、食事が低下することはめずらしくありません。食事量の低下は栄養状態の悪化を招き、肺炎などのリスクを高めます。

噛む力が弱くなった方にも食べやすくするための調理法のかふうを、いくつかご紹介します。

千葉健生病院栄養科では『軟菜食』という基準を設け対応しています。

軟菜食 歯茎で噛み切れるくらいのやわらかいお食事

肉類：ひき肉や鶏肉などを主に使い、豚肉は薄くスライスされているものだと火を通して硬くなりにくく食べやすいです。

魚：脂の少ない魚はパサパサするので、煮たほうがよいでしょう。

野菜：やわらかく火をとおし、小さくカットすることでより噛みやすくなります。



× 筍、栗、ごぼうなど硬いもの



× きのこやこんにやくなどの噛みきりにくいもの



挽肉や鶏肉を主に使用する



ほうれん草や青梗菜
小松菜などは葉先のみ使用



トマトの皮は湯むきする



× 生野菜
レタス、きゅうりなど



行事食紹介

2014年4月8日

桜の開花に合わせ、バラ寿司をつくりました。海苔はくっつきやすく、軟菜食には向かないので、青のりを散らして、海苔巻き風にしました。