

高齢者の食事

名古屋市健康福祉局介護指導課
管理栄養士 海野道代

高齢者の食事

- ①低栄養に気をつけましょう。
- ②水分補給を忘れずに。
- ③誤嚥に注意しましょう。

低栄養を防ぐには

- ・毎食、たんぱく質食品を献立にとり入れましょう。
- ・活動に必要なエネルギーをしっかりと摂りましょう。
- ・ビタミン・ミネラルも忘れずに。

日本人の食事摂取基準

(2010年版)

	男性		女性	
	エネルギー (kcal/日)	たんぱく質 (g/日)	エネルギー (kcal/日)	たんぱく質 (g/日)
18~29 (歳)	2250	60	1700	50
30~49 (歳)	2300	60	1750	50
50~69 (歳)	2100	60	1650	50
70歳 以上	1850	60	1450	50

・エネルギー＝標準エネルギー必要量(基礎代謝量(kcal/日)×身体活動レベル(1.50)として算出した)
・たんぱく質は総摂取量

献立を考える時には

主菜としての




肉と 魚は 一日おきに

卵は1日 1個 豆腐類は 毎日

ビタミン・ミネラルについて ＜体の免疫効果を高める＞

	生理作用	栄養源	含有食品
ビタミンA	皮膚・粘膜を保護に役立つ 乾燥いところで視力 低下・夜盲	動物性	鶏レバー、卵 乳製品 かぼちゃ、にんじん など
ビタミンB1	体内の貯蔵は少ない。 糖質の分解としてエネルギーの代謝に 関与	動物 卵類	豚肉、ごぼう 全粒パン、豆類 など
ビタミンB2	細胞膜の維持に、アミノ酸、脂質、炭水 化物の代謝に必要	口蹄疫 口蹄疫	鶏レバー、 卵黄、うずら卵 緑黄色野菜 など
ビタミンC	コラーゲン合成 ビタミンEの再生作用 コレスチロール代謝に有効	還元剤 皮下出血	ピーマン、ジャガイモ ブロッコリー かぼちゃ、イチゴ など
カルシウム	骨中の形成 細胞の伝達伝達 心筋の収縮作用を助す	骨・歯が硬くなる 神経伝達	牛乳、乳製品 丸干し、ひじき みず干し など
鉄	酸素を運搬し、血中酸素を輸送に 関与している	鉄血	鶏レバー しじみ、ひじき 小松菜 など
亜鉛	酵素の活性化に必要とする。 糖質、たんぱく質の合成に関与している	皮膚病や 免疫障害 免疫力の低下	納豆、鶏介卵 牛乳、玄米 納豆 など

うす味を美味しくするには

- だしを工夫しましょう。
- 酸味や香りを上手に利用しましょう。
酢やレモンなどの酸味、しそやショウガなどの香味野菜の利用、香辛料も上手に使いましょう。
- 味は重点的につけましょう。
1品だけ重点的につけて献立にアクセントをつけましょう。
- 油も利用しましょう。
油でうまみや香りをだしたり、香ばしく焼いてみましょう。

水分補給を忘れずに！

体内の水分調節がうまくできなくなったり、のどの渇きを感じにくくなるため、脱水症状になりやすい。また食事が減ると水分摂取量も少なくなるので、注意が必要。

チェックポイント

- | | |
|----------------|------------------|
| 1) 毎日の尿量の確認 | 2) 一日の食事量の確認 |
| 3) 一日の飲み物量の確認 | 4) 皮膚がかさかさしていないか |
| 5) 唇が潤っていないか | 6) 気力があるか |
| 7) 体重が激減していないか | 8) 下痢・嘔吐はないか |
| 9) 体温上昇はないか | |

一日に必要な水分量

喪失量	摂取量
・肺や皮膚からの不感蒸泄 900ml	・食事などで 1000~1300ml
・尿から 1500ml	・お茶などの飲料水から 1200~1400ml
合計 2400ml	合計 2200~2700ml

散歩や入浴の前にも水分補給を忘れずにしましょう。

誤嚥に注意しましょう！

誤嚥とは

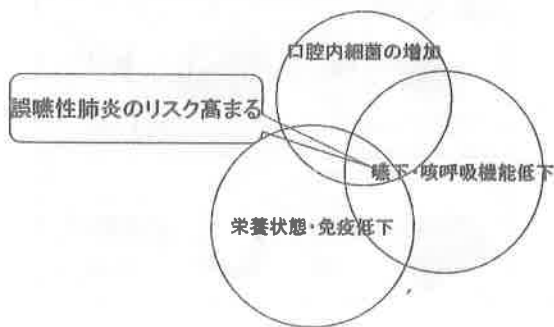
- ・誤嚥とは食道に入るはずの食物や水分が何らかの原因で声門を越えて気道側に入ってしまったこと
- ・むせこみのある誤嚥を顕性誤嚥
- ・むせこみのない誤嚥を不顕性誤嚥

誤嚥性肺炎とは

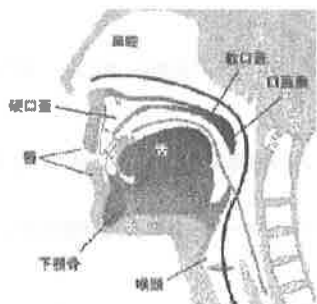
- ・誤嚥性肺炎は、細菌が唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎です。高齢者に多く発症し、再発を繰り返す特徴があります。再発を繰り返すと耐性菌が発生して抗生物質治療に抵抗性を持つため、優れた抗生物質が開発された現在でも、多くの高齢者が死亡する原因になっています。

(社団法人日本呼吸器学会HPより)

誤嚥性肺炎



嚥下の諸器官



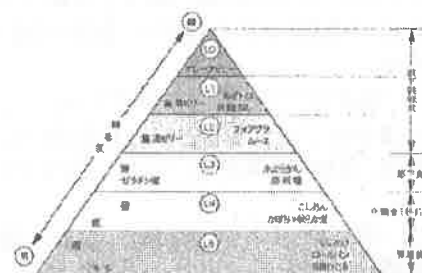
嚥下障害を疑う所見

- 食事中にむせる
- よく咳をする
- 食事時間が長くなった
- 食欲低下
- ガラガラ声が出る
- よく熱を出すようになった
- 体重が減った、元気がない
- 口数が減った(会話が少なくなる)

嚥下しにくい食形態

- さらさらした液体
- 口腔内でバラバラになりまとまりにくい物
- 水分が少なく、パサパサした物
- 口腔内や咽頭に貼り付きやすい物
- 粘りの強い物
- すべりのよすぎる物
- 硬い物

嚥下ピラミッド



《調理の際の注意点》

◎咀嚼に問題がある場合

舌と口蓋でたやすく押しつぶせるくらいの柔らかさになるように調理する。また隠し包丁を入れたりして、容易に咀嚼できるようにする。

◎咽頭への送り込みがうまくいかない場合

なめらかで変形しやすく、且つすべりをよくする(油脂、生クリームなどを食材に混ぜるとなめらかになる)

◎水分でむせる場合

粘性のある液体にするか、液体ではなく固体として摂取する。

水分に増粘剤などを用いてトロミをつけることにより咽頭へ落ちるスピードを遅くすることができ、水分摂取が可能となる。トロミをつけてもむせたり、食感が好まれない場合には、ゼラチンや寒天、ペクチン等を用いて水分をゼリー状にして摂取する方法もある。

◎なかなか飲み込めない場合

変形しながらゆっくり咽頭へ落ちていく柔らかめのゼリー状やピューレ状様の調理形態にする。

《とろみを付ける食品》

- 片栗粉
ジャガイモの澱粉が多く使われる。水で溶いてトロミをつけるが、必ず煮たてることが必要。時間の経過や温度変化により形状が変化する。
- 葛粉
片栗粉と比較するとやや割高であるが、安定したトロミがつく。片栗粉と同様に加熱が必要。コーンスターチ
- コーンスターチ
とうもろこし澱粉。片栗粉と同様に使う。小麦粉粘剤
- 増粘剤
でんぶん、加工でんぶん、デキストリン、ガム等の食物繊維などで出来ている。熱い物や冷たい物に関係なく、混ぜるだけでトロミを付けることができる。加熱は不要。

《その他のテクスチャー調整食品》

- マヨネーズ
刻んだり潰したりした食物に、まとまりや滑らかさを付けたい時に便利。
- 生クリーム
マッシュ状の食品に軟らかさ、滑らかさを足したい時に使用。
- 油脂
サラダ油、バター、マーガリン等を選ぜることにより、食品の滑りがよくなります。

《ゼラチンの特性》

- ・ゼラチンは18℃の口腔内温度で表面を溶解(ゾル)させ流動し、内面はゲル(固体)を保ち変形する。
- ・ゼリー強度はゼリー濃度に依存する。
- ・ゲル濃度は三次元構造があまり進行しない1.6%濃度(夏期、室温が25℃以上では1.8%)がよい。
- ・ゆっくり固めればゆっくり溶解し、急速に固めれば急速に溶解する。

食欲を引きだし美味しく 食べてもらうためには

- ・香りやおいを十分にいかしましょう
- ・料理は目や耳でも楽しんでもらいましょう
- ・料理は適温で食べてもらいましょう
- ・食事はゆっくりと楽しみながらとりましょう
- ・食べる姿勢にも配慮しましょう
(テーブルの高さと椅子の高さ)
(そりかえらないで少し前かがみの姿勢)
(介助は同じ目線の位置から)

口腔ケアも忘れずに

目的

- ①虫歯・歯周病の予防
- ②唾液分泌の促進
- ③口臭の予防
- ④口内炎・口腔カンジタ症の予防
- ⑤誤嚥性肺炎の予防
- ⑥全身的な感染症の予防

口の健康



全身の健康へ

高齢者の方にとって

「食べる楽しみ」
は
「生きる楽しみ」



ご静聴ありがとうございました。