

訪問歯科新聞・9月号

❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️ 食事の話 ❄️❄️❄️❄️❄️❄️❄️

<口から食べる>・・・という事は、料理を見る(視覚)・香りを嗅ぐ(嗅覚)・噛んで味わう(味覚)などの五感を刺激する他に飲み込む・消化するなど多くの筋肉や身体機能を使うので、全身にとっても良い影響を与えているといわれています。ただ、加齢によって味覚が低下してしまう・噛む力が低下してしまう・このような状況になると、食欲は低下してしまいます。高齢者の方に美味しく・楽しく食事をしてもらう為には、調理方法の工夫や食品の選択が必要になります。

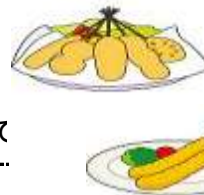
調理方法



<汁物>

サラサラした汁だけではムセやすいので
とろみをつけて飲みやすくします。

(片栗粉やトロミ剤を使用する・トロミはつけすぎないでください。)



<揚げ物>

衣は噛み切りにくかったり
ムセやすいので、一口大に

切って、あんをかけると食べやすくなります。



<炒め物>

野菜類は炒める前に、茹でて柔らかく
してから炒めると食べやすくなります。



<酢の物>

酢はムセやすいのでだし汁
で薄めると食べやすくなります。

～柔らかくする調理方法～

家族と同じメニューでも、柔らかく調理すれば
飲み込みやすくなります。ひと手間かけてみてください！
<蒸す！ 煮込む！ すりつぶす！>



ムセやすくなった・・・ 体重が減った・・・
こんな時は・・・
お口の中に問題があるかもしれません。



<クリニックからのお知らせ>

