

2. 高齢者の食事で気を付けたいポイント

食べやすい食品	
めやす	食材・料理
おかゆ状のもの 	おかゆ、パンがゆ
乳化されたもの 	ヨーグルト、飲むヨーグルト、アイスクリーム
ポタージュ 	ポタージュスープ、シチュー、カレー
ネクター 	ピーチネクター、果物ピューレ 缶詰をミキサーにかけたもの、
とろろ 	すりおろしたとろろいも
ゼリー状 	ゼリー、水ようかん、煮ごり
プリン状 	プリン、ムース、卵豆腐、茶碗蒸し(具が無いもの)
ミンチ状 	やわらかい肉団子、つみれ、つくね、ハンバーグ

噛みやすくする工夫

噛む力、口の中でまとめる力を助ける

飲み込みやすくする工夫

まとめたり、飲み込む力を助ける

口から食べることを大切にしましょう！

※視覚・嗅覚・味覚...など様々な感覚に刺激を与える










※噛むことで脳の活性化につながる

※唾液がでやすくなり、口腔内の衛生状態に良い

※胃腸の動きが活発になる



食べにくい食品

内容	食材・料理
硬い生野菜 	きゅうり、千切キャベツ、レタス
繊維が残るもの 	ふき、ごぼう、もやし、たけのこ、セロリ、水菜、青菜の茎の部分、パイナップルなど
スポンジ状 	がんも、凍り豆腐、はんぺん
酸味の強いもの 	柑橘類、酢の物、酢みそ
弾力が強いもの 	パン、スパゲッティ、ラーメン、こんにゃく
噛みにくい(硬い)薄くてペラペラしたもの 	煎餅、厚みのある肉、りんご、梨、柿、ハムフライなどの衣、薄切り肉、かまぼこ
パラパラとまとまりがないボンボンするもの 	こふき芋、蒸かし芋、そばろ、焼き魚、もちチャーハン、ピラフ、
喉につまりやすい、口の中に張り付く 	のり、わかめ、きなこ 青菜などの葉、こんにゃく、もち
口の中でまとまりにくく、喉へ流れ込みやすい 	水、お茶、味噌汁、すまし汁

※ 高齢になると、あっさりした味付けや淡泊な食材を好むなど嗜好が変わることがありますが、認知症の症状のひとつとして嗜好の変化もあります。また、一人暮らしや同居でも日中一人となる場合、手軽に食べられる麺類・お茶漬け・パンなどで済ませてしまいがちに。しかし、結果としてたんぱく質・ミネラル・食物繊維が不足になります。
栄養バランスには気をつけましょう！！

3. 高齢者に不足しがちな栄養素

タンパク質

ビタミン

ミネラル

食物繊維

水分