

# 高齢者の食事と介護食

加齢によってからだの機能が少しずつ落ち、**変化が見られるよう**になります。食事がうまく摂れなくなるなど、食生活にも影響を及ぼします。体の変化には個人差はあるものの、誰もが感じてくるものです。食べることは、大きな楽しみのひとつです。**体の変化を正しく理解し、体の状態に合った食事を摂れるように**しましょう。



## 1. 加齢とともによく見られる症状

- ① 膝や腰が痛い
- ② 起き上がり・階段昇降などの動作困難
- ③ 噛む力・飲み込む力の低下
- ④ 口が渇く
- ⑤ 味がわかりにくい
- ⑥ 脱水症状を引き起こすことも
- ⑦ 食欲が低下する
- ⑧ 便秘
- ⑨ 疲れがとれにくい
- ⑩ 不眠
- ⑪ ツマツキや転倒



## 考えられる原因

- ① 軟骨がすり減る
- ② 足腰の筋力が低下している
- ③ 歯の本数減少・のど食道の筋力低下
- ④ 唾液量の減少
- ⑤ 味を感じる舌の味蕾細胞の減数
- ⑥ のどの渇きを感じにくくなる
- ⑦ 消化機能の低下、口腔内トラブル
- ⑧ 消化酵素の減少・腸の蠕動運動低下
- ⑨ 筋力の低下、日常動作での体力消耗
- ⑩ 生活習慣・環境変化・体の痛みなど
- ⑪ 視力低下

## からだの状態に合わせた食事の工夫

糖質・エネルギーの摂取が気になる

- ・過食を避ける
- ・糖分を控える
- ・よく噛んでゆっくり食べる
- ・野菜の摂取を増やす
- ・お酒を控える

タンパク質・塩分調整が必要

- ・タンパク質は決められた量
- ・十分なエネルギーの補給
- ・カリウムを制限(必要に応じて)

噛む力・飲み込む力が気になる

- ・噛む力に合った調理の工夫
- ・飲み込む力に合った調理の工夫

塩分の摂り過ぎが気になる

- ・塩分は1日6g未満を目標に
- ・薄味に(酸味・香味の活用)
- ・栄養バランスの良い食事
- ・目標は適正体重

栄養が十分に摂れていない

- ・タンパク質はしっかり摂取
- ・献立の品数を増やす
- ・香辛料を利用し食欲UP
- ・1日3回規則正しく