

グレースデンタルクリニック

訪問歯科新聞 <8月号>



食べる力



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL: 03-6452-3111  
FAX: 03-6452-3112



みなさん！夏バテしていませんか？  
暑い日が続くと食欲がなくなりますね。だからと言って毎日そうめんだけ、冷奴だけ・・・そんな食生活をしていませんか？

高齢になると、だんだん噛む力や飲み込む力が弱くなる人がいます。そんな時、その人の噛む能力や飲み込む能力に応じた介護食があります。今回は、介護食の種類を紹介したいと思います。



<主な介護食の種類と特徴>

種類	特徴	食べやすい人	食べにくい人
きざみ食	・食べ物を細かく刻んだもの	・噛む力が低下した人 ・大きな口が開けない人	・唾液が少ない人 飲み込むときに、口の中や喉でばらけて残ってしまう
軟菜食 (ソフト食)	・茹でる、煮ることで軟らかくしたもの ・舌でつぶせる硬さの食事	・噛む力が低下した人 ・噛んだ食べ物をまとめる力が弱い人	
ミキサー食	・ミキサーによって液状にした食事	・飲み込む力が弱い人	・誤嚥しやすい人
嚥下食	・軟らかくした食材をゼリー状にした食事	・飲み込む力が弱い人	

上記の特徴をよく理解し、食べる人の噛む力・飲み込む力にあわせた食形態を考え・・・さらに栄養も考えなくてはなりません。毎日3食となると大変です・・・今はレトルトの介護食がたくさん売られています、利用してみたいと思います。

レトルト食品のパッケージには、区分が表示されています

噛む力・飲み込む力を考えて商品を選んでください。



表示例1

ユニバーサルデザインフード

**区分3**

舌でつぶせる

← 区分数値

← 区分形状

表示例2

ユニバーサルデザインフード

舌でつぶせる

区分	区分1 容易にかめる	区分2 歯ぐきでつぶせる	区分3 舌でつぶせる	区分4 かまなくてよい
かむ力の目安	かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安	普通に飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～金がゆ	金がゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮(とろみあんかけ)
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ
調理例(ごはん)				
物性規格	かたさ上層値 N/m <sup>2</sup>	5×10 <sup>5</sup>	5×10 <sup>4</sup>	ゾル：1×10 <sup>4</sup> ゲル：2×10 <sup>4</sup>
	粘着下層値 mPa·s			ゾル：1500 ゾル：1500

<クリニックからのお知らせ>

区分がわからない・・・  
不安で決められない・・・  
そんな時にはクリニックのスタッフに相談してください。  
検査をして区分判定しましょう。  
また、リハビリをして、少しでも常食に近いものを召し上がれるようにしましょう。